

Issue 410
26 06.2014

# 黑膠熱

- 走過考古大地
- 淡雅日系生活態度
- 習字修心
- 西班牙 Tapas 在地風味

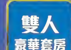




都市流行 • 逢星期四港鐵免費派發

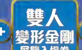
# 投入動感夏日

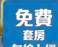









TRANSFORMERS

**變形金剛盛夏住宿套票**

**由即日起至2014年9月30日入住**

快來與一眾變形金剛經典角色互動，一同躍進刺激假期!
入住兩晚，可享更多優惠!







受條款及細則約束

# 讓家人安心 就是愛

家人，是一輩子修來的緣分，多得父母由小到大獻上無私的愛，成就了「家」這個避風港，令我們凡事也有依靠，無後顧之憂，放任追尋心中理想。很多人也如 Johnny 一樣，長大了，建立了事業，擁有自己的家，很希望可以將這緣分延續下去，讓家人隨心而行，然而，突如其來的一次健康危機，讓他明白到未來變幻莫測，只有預早為家人及自己選擇合適、周全的醫療保障計劃，才可讓未來每一步都能安心度過。

TEXT • YURI DESIGN • CARMAN @POP







Johnny Leung
40 歲
室內設計師

## 日拼夜拼的警號

剛剛踏入 40 歲的 Johnny，與妻子結婚已經十年，一直很想生小孩，但二人都想給孩子最好的成長環境，所以決定先努力工作儲錢，目標當然是買樓。Johnny 表示：「有樓才有小孩，一直是我的計劃，希望可以給妻子多點安全感。因此，結婚後一直努力地經營自己的室內設計公司，雖然經常要日夜顛倒，超時工作，但當時心想做這行便是這樣，未有察覺端倪。」

十年過去，公司漸上軌道，Johnny 也實現了多年來的夢想，去年正式成為業主及爸爸了，可謂雙喜臨門，父母亦十分高興。不過，此時身體卻響起警號。「回想當初 30 歲出頭，正值壯年，身體看似也沒有大礙，只是間中會胃痛，當時以為這是都市人的通病，也沒有特別留神，怎料……」直至近來一次胃部嚴重抽筋，剛剛開始人生新一頁的 Johnny 才意識到健康的重要。

## 醫療保障 強大後盾

「我記得那天，我如常在公司趕工，突然胃部劇痛，比以前任何一次胃痛都要厲害，有抽搐的感覺，我咬緊牙關馬上求診，經初部診斷，原來是患上膽結石。幸好我投保了 AXA 安盛的「安盛安心醫療計劃」及獲得預先授權於 MedPlus 網絡醫院進行清除結石手術，經過數天住院休養已無大礙。除獲得全額賠償[1]外，更在出院時可享免找數服務[1]，無須為醫療開支擔心，令家人及自己都鬆了一口氣。」

Johnny 長期捱夜加上飲食不均衡，憶述當日病發情景時仍歷歷在目，他表示若非早已選擇了一份保障周全的醫療保險，那一刻一定不知所措。原來 Johnny 為了讓家人安心及為迎接孩子做好準備，早就選定「安盛安心醫療計劃」，在身體出現毛病同時，全面的住院及出院後的治療保障可大大減輕了醫療費用的壓力，對於有供樓負擔及初為人父的 Johnny 來說，無論身，心都是很大的支援。

幸福與否，擁有健康的身體成為了關鍵，
對我來說，每天辛勞過後回到家，
能有氣有力與兒子耍樂，
那份天真爛漫的笑臉，
成為了我生活的一大動力。

醫療費用總數：港幣 $37,300
由 Johnny 支付：港幣 $0
由 AXA 安盛支付：港幣 $37,300

## 安心為幸福打拼

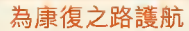
「這次讓我明白自己的身體不再止屬於自己一個，而是屬於一家三口子的，有了小孩，責任更大，加上父母年事已高，更不能再讓自己輕易倒下來。」已經完全康復的 Johnny 覺得自己上了重要的人生課，亦明白一份全面的醫療保障不止讓他能安心繼續在事業上拚搏、為家人的將來而努力，但更重要的是，他已經找到工作與生活的平衡點，也乖乖聽從醫生的意見、改善不良的飲食習慣、畢竟擁有健康，才是家人的最大幸福。」

## 「安盛安心醫療計劃」知多少：享用免找數服務

「安盛安心醫療計劃」之投保人於網絡醫生求診可獲全數賠償 [1] 及尊享免找數服務 [1]。在出院時無須支付醫療費用，省卻申請索償的時間及手續。

1 需經 MedPlus 網絡專科醫生轉介並獲預先授權入住指定醫院才可享合資格的全額賠償及免找數服務。詳情請參閱有關產品說明書。

AXA 安盛是指安盛保險（百慕達）有限公司（於百慕達註冊成立的有限公司）。



## 為康復之路護航

AXA 安盛一直致力為每位顧客及其家人，帶來周全、安心的健康保障。有時候，康復之路總是比想像中長，而當中牽涉的費用亦較預期多，因此 AXA 安盛的醫療計劃除為客戶提供周全的住院保障外，連出院後的治療保障亦照顧周到，由身到心都提供保障，從此安心地度過康復之路。「安盛安心醫療計劃」更涵蓋 10 項出院後的復康及護理保障：

- 出院後門診
- 復康現金保障
- 家居看護服務
- 脊醫治療
- 透析治療
- 心理輔導
- 營養師諮詢
- 物理治療
- 癌症治療
- 紓緩護理



詳情請參閱有關產品說明書

（以上個案純屬舉例說明作用的例子）




**第1賞 消費換領超市禮券**

6月及7月份內逢星期六（共8天）每天首100名顧客於荷里活廣場下列指定「影音家電」及「珠寶鐘錶」商戶* 以電子貨幣消費滿HK$1,000或以上（可組合1間至最多2間不同指定商戶），憑該商戶發出之即日機印發票及對應之電子貨幣付款存根，可換領HK$100百佳購物禮券一張！

- 換領日期：6月7、14、21、28 及 7月5、12、19、26日
- 換領時間：中午12時起，每日限額100張，換完即止
- 換領地點：荷里活廣場一樓禮品換領處

**第2賞 累積最高消費「購物王」**

集齊於6月1日至8月31日期間在下列指定「影音家電」及「珠寶鐘錶」商戶*消費的機印發票及對應之電子貨幣付款存根（每次登記之發票須滿HK$500或以上），可參加及登記競逐「夏日購物王」，首10名累積消費金額最高的顧客，有機會贏取總值逾10萬元豐富禮品！

- 登記日期：8月30至9月5日
- 登記地點：荷里活廣場一樓禮品換領處

**第3賞 6-8月期間到荷里活廣場「影音家電」及「珠寶鐘錶」多個商戶，盡享獨家購物優惠：**

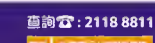



*指定「影音家電」及「珠寶鐘錶」商戶名單：

| | |
|---|---|
| 影音家電 | 202-205 百老滙 \| 292A & 293 中原電器行 \| 290 張毛記電業 \| 291 Coxell \| 201 豐澤 \| 261-266 iWorld \| 267 Lifestyle New York |
| 珠寶鐘錶 | 124 AGATHA \| 180 Caï \| 149-150 周生生珠寶金行 \| 157-159 周大福 \| 161-162 City Chain \| 146A ck Calvin Klein watches + jewelry \| 181 ctf2 \| 304A flowers birds and trees \| 179A Folli Follie \| 342A Just 925 \| 105 MaBelle \| 386 MALL RIVER \| 156 MORELLATO \| 206B o.d.m. / Levi's® \| 104 Pink Box \| 238 Sarelle \| 146B Swatch \| 179B THOMAS SABO \| 106-107 Tic Tac Time and JUNGHANS \| 160 Trollbeads \| 330A Watches Watch \| 384A Yoco Accessories |

荷里活廣場PLAZA HOLLYWOOD

查詢☎：2118 8811




















## Samsung GALAXY S5

- 2.5GHz四核心處理器

建議零售價 $5,998

凡購買 Samsung GALAXY S5 可享以下優惠:

**組合優惠**
Samsung GALAXY S5 + Samsung Gear Fit
即減$600*及送$300超市禮券*

**$99換購**
原廠電池充電套裝乙套
(建議零售價$329)*



**$49換購**
原廠S View筆記式保護套乙個
(建議零售價$299)*




| Samsung Gear 2 Neo | Samsung Gear 2 | Samsung Gear Fit |
|---|---|---|
| 建議零售價 $1,888 | 建議零售價 $2,488 | 建議零售價 $1,688 |

## Samsung NX mini

換鏡 • 自拍 • 分享

- Tag & Go NFC或WiFi傳送相片

建議零售價 $3,290

購買指定產品，
即送 足球小將限量精品










萬能轉換插頭　湯杯　雨傘　冰杯　毛巾　喇叭





# 幼童近視大激增
# 把握護眼黃金期



**電子產品普及，小朋友經常「機不離手」，繁重課業亦令小朋友長時間近距離觀看物件，加深患近視的風險。以撰寫育兒心得著名的Bloggers － Mandy和Vincent，眼見大仔Mancent的幼稚園同學已需要佩戴眼鏡，亦開始注意兒子的視力問題。他們發現「眼鏡88學童近視控制中心」也提供「全面眼科視光檢查」及「近視控制諮詢」，便帶著孩子前來檢查。**

「這裡的設施很專業，檢查特別為小朋友而設，令小朋友很容易配合。」最令Mandy與Vincent感覺深刻的，是他們可以從註冊視光師學到更多護眼及預防近視的知識。「視光師建議我們，4歲以上的小朋友需每半年至一年檢查一次。孩子視力仍處於發展期，若及早發現問題，可以進行適當矯正措施。」

以常見的近視問題作例子，近視愈深，視網膜就愈脆弱，較易出現退化、穿孔及脫落，增加患青光眼、白內障及失明的機會。若及時控制，便可減低因深近視而引起的嚴重視力問題。

## 兒童近視控制方法有幾種?

| | 角膜矯形術 | 軟性隱形眼鏡 | 近視控制鏡片 |
|---|---|---|---|
| 適合年齡 | 6歲以上，能處理矯形鏡及近視不足500度的兒童 | 6歲以上，能處理隱形眼鏡的兒童 | 年紀較小及未能處理隱形眼鏡的兒童 |
| 佩戴方法 | 每晚睡覺時佩戴高透氧度硬性隱形眼鏡來逐漸改變角膜弧度，日間無須佩戴 | 只須在日間佩戴來矯正和控制近視 | 須配合特定姿勢以正確使用鏡片 |
| 效果 | 暫時獲得最多臨床研究證明有效延緩近視加深，但個別延緩效果有不同 | 少量臨床研究，效果因人而異 | 少量臨床研究，效果因人而異 |



▲ 人氣Bloggers Mandy和Vincent帶同大仔Mancent，到「眼鏡88學童近視控制中心」作眼睛檢查。

學童視力檢查
免費查詢熱線
2605 1120



OPTICAL 88 學童近視控制中心

沙田新城市廣場3期1樓A188-A189號舖
沙田新城市商業大廈7樓701室
鰂魚涌康山道1號康怡廣場辦公大樓1306室



# Contents issue 410

26.06.2014




Jacqueline Chan 陳凱敏

**Editor-in-Chief**
Nik Cheung 張華敏

**Executive Editor**
Jeremy Pang 彭智海

**Editor**
Ringo Fung 馮永豪
Kimmy Lo 盧敏琪
Sandy Ho 何敏儀
Naomi Wong 王宇紅
Ling Mok 莫琳菁

**Sub Editor**
Michelle Ho 何詠詩
Elton Ng 伍華建

**Head of Project Team**
Desiree Lam 林杏慧

**Senior Project Editor**
Alan Man 文耀倫
Ivy Yu 余詠芝
Kit Lau 劉潔瑜

**Project Editor**
Tiffany Leung 梁秀雅
Bonnie Tang 鄧蕙文
Claudia Li 李華華
Sora Leung 梁頌婷

**Art Director**
Billy Cheung 張耀恆

**Senior Designer**
Man Man Ho 何佩雯

**Designer**
Blue Li 李皓禄
Alice Choi 蔡淑婷
Mavis Chan 陳玎言

**Project Designer**
Hang Wong 黃梓恒
Carman Hui 許嘉敏
Queenie Ho 何小媚

**Chief Photographer**
Tedd Choi 蔡木忠

**Senior Photographer**
Michael James Whyte 韋子傑

**Photographer**
Franky Li 李家華
Ho Ka Wai 何敬威

**Business Director**
Simone Tse 謝倩瑩

**Sales Manager**
Horus Tse 謝欣穎

**Account Manager**
Angel Chen 陳安琪
Karman So 蘇嘉敏
Elaine Luk 陸悅鄭

**Account Executive**
Wing Chow 周鉅富
Lavender Chung 鍾惠琦
Yuki Lui 呂慧敏

**Senior Marketing Executive**
Meggie Shaw 邵嘉慧

**Senior Event Marketing Executive**
Cathy Chan 陳子華

**Production Manager**
Steven Wong 王振雄

**Traffic Coordinator**
Andrew Leung 梁永光


環保傳閱

**指定回收箱**
設於以下港鐵站

柴灣站　青衣站
荃灣站　九龍塘站
葵芳站　東涌站
銅鑼灣站　北角站
鰂魚涌站　旺角站
太古站　觀塘站
尖沙咀站　佐敦站
九龍站


Publisher
Metro Publishing HK Ltd
九龍觀塘鴻圖道51號保華企業中心18樓
Tel 3667 4800 Fax 3667 4888
www.metrohk.com.hk

Advertising Hotline
Tel 3667 4802 Fax 3667 4888
Info metropop@metrohk.com.hk

Marketing Hotline
Tel 3196 1636 Fax 2107 4033
marketing@metrohk.com.hk

Printing
凸版印刷（香港）有限公司
香港新界元朗工業邨福宏街一號凸版印刷中心


www.metropop.com.hk　facebook.com/metropophk　weibo.com/metropop

Pop　App Store　Google play　Samsung Apps　metropop　metropop　metropophk




# 傳情.過電

Lenovo S860、S660 智能手機配備超強電池，
配備 4,000mAh 電量的 S860 更可為其他手機充電#，讓你盡情享樂。





Vibe Z


Vibe X　S930


S860


S660


S650


A859


A850



現凡購買以上指定型號智能手機，即有機會贏取$2,000旅遊禮券*。
快啲上 Lenovo Mobile HK facebook 專頁了解詳情啦!

Lenovo Mobile HK　lenovo.com/hk

香港及澳門總代理
Brightstar
熱線 +852 8118 0800
電郵 cs.hk@brightstarcorp.com

* 推廣期由2014年6月13日至2014年7月13日。活動受有關條款約束。禮品數量有限，送完即止。購買產品必須為香港正貨。活動只適用於香港地區。如有任何爭議，Lenovo保留最終決定權。
# 充電功能須配備合適OTG傳輸線。電池使用時間是以最高量估計，實際電池操作時間會因不同使用情況而有差異，包括屏幕亮度、應用程序、功能、電源管理設置、電池壽命和狀況，以及其他客戶的使用喜好。
Lenovo、Lenovo 商標及 For Those Who Do 為聯想有限公司之註冊商標。


TEXT · TIFFANY & CLAUDIA PHOTO · MICHAEL DESIGN · W @POP（廣告）
Something
DARK
inside me
凡人都有 dark side，心理學大師 Carl Jung 稱之為「陰影」。關於 dark side，人們大多害怕觸碰，不斷地想盡法子去迴避或隱藏。事實上，人生是一個過程，要享受這過程，不妨先嘗試認識自己的 dark side。它不僅是生命的一部分，往往亦是最真實的你。本地攝影師 Pazu 獨愛暗黑事物，並以黑暗風格打響名堂。透過這次和他在黑暗中的交流，讓大家探索一下，他是如何把 dark side 轉化為一股張力十足的神秘魅力。
PAZU CHAN
Kaleidoscope Productions Multi Creator
自 2003 年以來，曾為多本香港、中國及英國等時裝雜誌留下攝影印記。其中為張家輝拍攝的半裸封面相，掀起全城健身狂熱。近年積極發展新媒體藝術及傳統濕版攝影，在新與舊之間，探索攝影的更多可能。



m：metropop
P：Pazu

**m：你對 dark side 有何看法？**

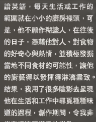
P：對我來說，dark side 絕不代表猙獰或恐怖，而是一種讓人充滿好奇的神秘感，同時也是我最想捕捉的感覺。因為每次拍攝人像時，我會刻意在拍攝對象休息時按快門，捕捉他們最真實自然的一面。真實的面目，往往包含了這個人的所有，包括光明或黑暗的部分，也是我認為最吸引的瞬間。

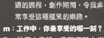
**m：為何特別鍾情於黑白或燈光較暗的相片？**

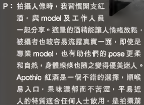
P：我喜歡黑白分明的作品，顏色單一但卻充滿層次，給人一種神秘感，能夠引發無限遐想。近年我迷上了沿自 18 世紀的濕版攝影，是一種以玻璃當底片的攝影技術。它擁有數以億計的高像素，每張黑白照都相當細緻，層次分明，並帶有水墨畫的筆觸，別具格調。而整個攝影過程、藥水的調配以至沖曬步驟都相當個人化，即使步驟相同，但出來的效果卻可能有很大差異，甚至有失敗的機會，過程充滿未知性，令人相當期待。

**m：可否列舉一個你最難忘的「黑暗」作品？**

P：數年前在英國拍攝一輯以廚師上班及下班為主題的作品，其中一位居住了英國廿年的中國廚師令我印象深刻。雖然他當初不諳英語，每天生活或工作的範圍就在小小的廚房裡頭，可是，他不願作糊塗人，在往後的日子，憑藉他對人、對食物的好奇心與熱情，並積極發掘當地不同食材的可能性，讓他的廚藝得以發揮得淋漓盡致。結果，我用了很多陰影去呈現他在生活和工作中尋覓種種味道的過程，創作期間，令我非常享受這種摸黑的樂趣。









**m：工作中，你最享受的哪一刻？**

P：拍攝人像時，我習慣開支紅酒，與 model 及工作人員一起分享。適量的酒精能讓人情緒放鬆，被攝者也較容易流露真實一面，即使是專業 model，也有助他們的 pose 更柔和自然，身體線條也隨之變得優美迷人。Apothic 紅酒是一個不錯的選擇，順喉易入口，果味濃郁而不苦澀，平易近人的特質適合任何人士飲用，是拍攝前 warm up 的良品。

**m：品酒經驗豐富的你，對酒有沒有甚麼特別的喜好？**

P：我喝酒的口味有點不一樣，人人都愛陳年酒品，我卻相反，對年分較新的酒情有獨鍾。因為它們就像一些初出茅爐的年輕人，懷著一腔熱誠勇往直前，感覺親切有趣。加州酒也給我同樣的感覺，它們絕不因循守舊，在釀酒及口味上充滿實驗性，願意加入新元素，創作出教人驚喜的獨特新口味，令我十分欣賞。另外，我也十分喜愛加州酒的 logo 設計，別具性格。







Apothic Red
Winemaker's Blend
California 2012



麥子肌
4,500mg
植物
RYE PLACENTA EXTRACT POWD
ピン・ハリ向上と美白
Make your skin flawless by inner supp
植物プラセンタエキス末、コラーゲンペプチド、カラハリ
アスタキサンチン、ヒアルロン酸、酒粕発酵エキス末、
「麥子肌」植物胎座美肌沖劑
# 專利編號：JPO No. 4653658 ; EU No. EP1663274 B1
膚
」嫩肌再造體驗
datuka.jp
美肌禮



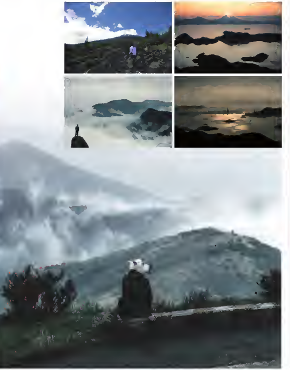

1

## EXHIBITION

### 「遊子吟」山中遊子作品展

去年八月，山中遊子與本地品牌 Doughnut 合作，設計充滿遊子風格的休閒登山背囊。在炎熱的夜行季節來臨前，遊子受 22 Degrees North 邀請舉行首個作品展，將一路以來在山野發掘的樂趣，從自然界得到靈感的創作一一展出。

**日期**：即日至 7 月 31 日
**時間**：11:00-20:00
**地點**：深水埗南昌街 88 號 二樓 22 Degrees North
**facebook**：山中遊子



## THEATRE

### 非常林奕華《恨嫁家族》載譽重演

被丈夫拋棄而瘋癲的母親，讓四個姐妹心懷著不盡相同的恨意四散離開。大姐婚禮上，家人重聚，不速之客不請自來，因愛而生的「恨」洶湧而出。《恨嫁家族》由鬼才黃詠詩編劇，是次重演特邀獲香港舞台劇獎最佳男主角（喜/鬧劇）的梁祖堯參與演出，女主角為台灣劇場最炙手可熱的謝盈萱，兩位主角在台上的對手戲應會火花四濺，讓人期待。

**日期及時間**：7 月 25 日及 7 月 26 日 7:45pm
7 月 26 日及 7 月 27 日 2:30pm
**地點**：香港文化中心大劇院
**票價**：$140-$420
**電話購票**：2111 5999
**網上購票**：www.urbtix.hk
**facebook**：林奕華的 2 堂仲夏愛情課






3

## MUSIC

### 《傷失的情歌》Singing for Alabama Monroe @ Backstage

比利時電影《傷失的情歌》以藍草音樂穿插人生交錯的片段，探討生、死、信仰。電影樂曲觸動心靈、激發音樂創造力。來自澳洲的 Gabriel Lynch 、紐西蘭二人組合 The Bollands 、加拿大的 The Homestead 及香港的唱作人 Samuel Lau 將在 backstage 舉行《傷失的情歌》音樂會，將演唱電影裡 "Will the Circle Be Unbroken"、"Wayfaring Stanger"、"If I Needed You" 等動人樂章。

**日期**：6 月 27 日
**時間**：20:00-01:00
**地點**：中環威靈頓街 52-54 號 1 樓
backstage Live Restaurant
**票價**：$120（網上購票）/ $150（即場購票）
**留座**：2167 6965
reservation@backstagelive.hk

# 01 This Week
what's up




## DANCE

### 《購人心弦 2.0》呈現都市購物迷宮

是人在購物，或是物在「扣」人？獲頒 2012 香港舞蹈年獎「最值得表揚編舞」獎的 CCDC 編舞、舞者龐智筠以購物經歷創作《購人心弦》，遊走於石屎森林和指尖上的購物迷宮，被琳瑯滿目的產品和鋪天覆蓋的精美圖照所俘虜，當中的感情流向為何？她以細膩的舞蹈編排，讓 CCDC 舞者帶領觀眾遊走於物質迷宮之中。

**日期**：7 月 10 日
**時間**：20:00
**地點**：葵青劇院演藝廳
**票價**：$140-$220
**電話購票**：2111 5999
**網上購票**：www.urbtix.hk






## MUSIC

### Blaster CD Launch Party

Blaster 由五個 down-to-earth 的香港仔組成，他們有時很無聊，有時卻認真的過分，但轉眼間卻好像吃了大力菜一樣，豁出去的玩音樂。7 月中，Blaster 首張大碟將於各大唱片佔及 iTunes 等線上平台發售。Blaster 亦將舉行 CD launch party，邀請 YELLOW!、Tri-Deuces 及 Polykeeper 作表演嘉賓。

**日期**：7 月 19 日
**時間**：19:30
**地點**：西灣河聖十字徑 2 號協青社賽馬會大樓協青社蒲吧 Hangout
**票價**：$180（門票連 CD）/ $120（門票）
**網上購票**：www.putyourself.in/-/blaster-cd-launch-party
**查詢**：blaster@whatevermusic.hk



## GO LOCAL

### 上環慢慢遊速速寫

香港齊齊畫，亞洲藝術文獻庫和活現香港推出一項全新社區繪畫活動「上環慢慢遊速速寫」，是文獻庫「開放週末」之「歷史繪畫」的一部分。藝術家和建築師將帶領大家踏上這個視聽之旅，沿途細味為香港奠下發展基礎的地方和揭開背後的故事，並邀請參加者利用鉛筆和紙張，透過線條、手勢和素描記錄他們對城市的印象，從而了解城市消失的過去。

**日期**：7 月 5 日
**時間**：16:00-18:00（請提前 10 分鐘到達）
**集合地點**：上環荷李活道 233 號荷李活商業中心 11 樓亞洲藝術文獻庫圖書館
**查詢**：2815 1112
**網上登記**：www.aaa.org.hk/OpenSaturday

6

CHASING SHADOWS IN SHEUNG WAN




# 01 This Week
what's up

## WORKSHOP

### 生態攝影工作坊

花鳥蟲魚　飛瀑流水　阡陌田野　四時景致均是生態攝影的取材。不過生態攝影最重要的不是器材　而是對環境資源的認識和了解。掌握不同自然主題的拍攝技巧和方法　便能夠以最少干擾的情況下，拍出可以說故事的生態影像。關愛自然的朋友　可以參加由 TrailWatch 與旅行家首次合辦的生態攝影工作坊，用最真實的影像記錄自然　用最多的耐心將自然最美的一面呈現給眾人欣賞。

**日期**：7 月 27 日
**時間**：9 30-17 00（包括理論及戶外實踐）
**名額**：25 人
**費用**：$180
**網址**：www hktraveler com
**報名及查詢**：2116 0641（鄭小姐）
**備注**：參加者需自備單鏡反光機或便攜式相機進行課堂實習

7






## RECRUIT

### 「低碳三十」招募低碳隊伍

領匯與商業電台攜手策動的「低碳三十」正公開招募「低碳隊伍」，獲選隊伍將於 8 月 9 至 10 日進行連續 30 小時「低碳戰」，前往全港多個領匯商場，進行連串低碳任務。四隊勝出隊伍更有機會贏取免費 6 天日本「低碳之旅」，親身見證先進環保科技及建築，體驗嶄新的低碳概念及實踐方法。

**報名日期**：即日至 7 月 16 日
**網址**：www.thelink com hk/lowcarbon30
**facebook**：www facebook com/lowcarbon30

8

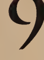
## EXHIBITION



### 環保裝置藝術展



香港每年均有不少舊機殼、不同組件及碳粉匣等辦公室組件遭棄掉，其實這些多功能辦公室設備機殼，也有廢物循環再生的可能。富士施樂（香港）與兒童心臟基金會攜手合作舉辦以回收多功能辦公室設備機殼及組件砌成的裝置藝術展，向下一代灌輸保護環境及社會共融的訊息。四件裝置藝術品以「與香港一起成長—共創綠色將來」為主題，在本地藝術家徐羨曾及徐碩朋帶領下，與多位義工、先天性心臟病患兒童，以及來自民生書院和香港教育學院的學生一同創作，藉以傳遞社會共融、環境保護、關愛以及綠色未來的訊息。





**日期**：即日至 6 月 30 日
**時間**：8 00-22 00
**地點**：中環德輔道中 80 號中環街市 2 樓行人天橋「城中綠州」

9






# To Cook To Master Myself

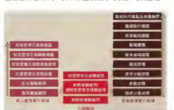
同一樣的食材，無論是用煎、炒、煮、炸還是焗、蒸、焖、燉，其實都可以煮出各式佳餚美饌，關鍵在於，大家今晚想吃甚麼。烹飪的最大樂趣，在於自己可成為每頓飯的話事人，利用眼前的食材料理出所想的萬千美食，這好比在職場中掌握自主空間一樣，能隨個人能力及環境所需而做出靈活而合適的決定，使自己可於更理想的環境下發揮所長。

TEXT • ALAN & KIT PHOTO • WAI DESIGN • MAVIS @POP（廣告）

## 培育自主信念

致力培養旗下財務策劃顧問擁有自主能力的AIA，至今已投放大量資源來培訓及教育有才能與年輕的財務策劃顧問，就如於2013年成立的Y-Club，就是一個具突破性的長期計劃，讓成員可在Y-Club Leader的指導及跟其他工作夥伴的分享下，學習策劃工作及人生，為建立自主工作態度立下基石。

對新一代的年輕人來說，工作的意義與薪酬回報同樣重要，而個人成長更是實踐理想人生的一大關鍵，因此AIA特設了一套清晰、靈活且不需按工作年資的晉升基制，讓財務策劃顧問可選擇營業管理或個人銷售方向發展。年輕人擁有的是工作熱誠，藉著由公司所提供的發展空間，他們自能朝著目標奮鬥，於工作上積極爭取更多的自主權。




AIA提供清晰的事業階梯、讓財務策劃顧問可選擇營業管理或個人銷售方向發展、充分擁有自主權。







一個好廚師除了廚藝了得外，還要獨具慧眼，才能從芸芸材料當中挑選出優質食材，烹調出具個人特色的佳餚。同樣地，發展事業都需要合適的材料，三位 AIA Y-Club 成員 Fung、Anthony 及 Jason 正正因為加入 AIA，因而取得各式各樣有助事業發展的好材料，讓他們事半功倍，令事業色香味俱全。




你想和我們一同成為真夥伴嗎？
了解更多真夥伴的資料吧！

## 發展機會在手中

曾於會計行業工作的阿豐，坦然昔日刻板的工作與現在的財務策劃工作截然不同。「一般行業升職加薪的原因離不開三個：上司離職、轉工及公司擴充規模，需要耐心等待及運氣。相反，AIA 的晉升階梯卻很完善，只要我們的業績達標便能晉升至更高的職位，例如自己加入公司剛剛一年，但因業績理想，來年可晉升至 Senior Manager。其實很多企業都會面對內部老化的問題，透過引入新力軍及設立靈活的晉升制度，公司便可將多年來所建立的文化傳承下去。」

阿豐認為，公司的 Y-Club 正能將公司文化薪火相傳，將 Y 世代力量結集起來，互相鼓勵。「財策的工作時間很彈性，但卻更需要講求自律。有幸 Y-Club leader 經常給予我指引，而且我在 Y-Club 內亦能跟年青的同事打成一片，讓大家在面對相似的問題時，都可彼此分享處理的方法，互相勉勵。」



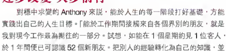


Fung Chow
財富管理及保障經理



## 逐步改變 大步前行

對穩中求變的 Anthony 來說，能於人生的每一階段打好基礎，方能實踐出自己的人生目標。「能於工作期間接觸來自各個界別的朋友，就是我對現今工作最為嚮往的一部分。試想，如能在 1 個星期約見 1 位客人，於 1 年間便已可認識 52 個新朋友。把別人的經驗轉化為自己的知識，並逐步在工作上晉升、前行，人生自會更豐盛。」



學習總是無止境的，Anthony 笑言自己只是一顆剛發芽的種子，因此需要透過不斷的求變才能成長。「Y 世代是一個講求改變的世代，因此我樂意一邊學習一邊增值。有云：『革命不怕死，怕死不革命』，以往的人為了成就變革，甚至連性命都可以不顧；我們現在為工作打拼，有著更好的資源配套，便應更放膽地衝刺，開拓更多發展的機會吧！」



Anthony Lam
財富管理及保障副總監

## 理想確立在此刻

談吐得體的 Jason，有著一份比實際年齡成熟的心態，只因在同為財務策劃顧問的爸爸影響下，他早已清晰地確立了事業上的目標。「公司在晉升發展設有『個人管理』及『營業管理』兩方面，我預期於 7 年後便可建立自己的團隊，並於『營業管理』方面繼續晉升。一位管理團隊的領袖需擁有豐富經驗及出色能力才具説服力，因此我要利用現有的時間及熱誠來提升個人業績的表現。」

Jason 認為，AIA 締造了一個理想的創業空間，讓他得以實踐 "be my own boss" 的工作理念。「公司所提供的工作環境能降低我的創業成本，加上 Y-Club 的培育能令我內外變得成熟，在豐富我的學識時，亦能提升我的會面技巧及心理質素，讓我可更容易贏取客戶的信任及好感。」擁有 AIA 完善的配套支援，加上年青人的大無畏精神，Jason 相信這兩項優勢就是他在事業上的最大本錢。



Jason Hung
財富管理及保障總監

# 01 This Week editor's pick

## 1 碌都碌得開心啲

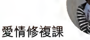


身邊不少女生不懂煮食，卻愛親手弄甜點。説甜點易做，因為烹調技巧乏善足陳，夠甜便可；説甜點難做，因為必須好看，需要一點藝術天分。若果自問手藝欠奉，或許可以購入這系列名為 Valek Rolling Pins 的麵棍。這系列有趣的麵棍是波蘭設計師 Zuzia Kozerska 的作品，她居於首都華沙，住在樺樹林中，就地取材，將樺木製成麵棍再放到鐳射雕刻機中，刻上獨特的圖案，別致有趣。一碌，可愛的 monogram 造型整齊印在麵糰上，手藝再差，都能造出精美甜點。

**網址：** www.etsy.com/shop/ValekRollingPins

**JILLSANDY**





## 2 愛情修複課

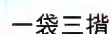
每個人可能都曾經在愛情裡跌得焦頭爛額，但是經歷殘破不堪以後，應該怎樣回到原點？台灣作家陳雪最近推出新書《戀愛課　戀人的五十道習題》，收錄了網上讀者對愛情的疑問。她的文字有種重量，可以説到每個人的心坎裡，愛情只是載體，她要道破卻是人性在親密關係裡的不完美之處，看完總有種「心有戚戚焉」的體會。陳雪在台灣同志文學很有代表性，她七月亦會親臨香港書展講 talk，不妨到場上一場愛情修複課。

**LING**




**香港書展「名作家講座系列」**
**講題：**小説家的兩個世界
**日期：**7 月 21 日
**時間：**下午 5 時至下午 6 時 30 分
**地點：**會展會議室 S226-227





## 3 一袋三揹

遇上不同天氣不同心情，我們會配搭不同衣衫襯飾。隨身便攜袋亦然，或手挽袋或背包，本地品牌 hellolulu 推出的 Walton 共有三種揹法，讓你各適其適。品牌另有推出手挽袋 Vesper 以及 Ottilie，以豐富色彩配合簡約外表締造個人風格，貼心設計照顧每一個生活細節。

**網址：** www.hellolulu.com



**RINGD**

## 陳美齡的美髮智慧・樂活隨齡



於日本生活多年、保養得宜的陳美齡，原來也曾經因為掉髮問題而煩惱，直至日本朋友介紹她用50惠養潤育髮精華素。「近幾年發現頭髮漸漸變薄，試過洗頭後發現很多掉髮，十分擔心！有女士會剪短或電髮讓頭髮看來豐盈點，但我不捨得，後來在日本試用過50惠，用了一段時間效果不錯，改善了掉髮情況，我的秀髮又回復濃密豐盈！」

## 配合升級洗護系列 豐盈效果更佳



50惠升級版養潤豐盈洗髮露含氨基酸潔淨成分，溫和潔淨且不傷頭皮；而護髮素從髮根開始集中滋養修護，配合使用，令每根頭髮更強韌有彈性，改善頭髮扁塌及稀薄問題，輕易打造蓬鬆、豐盈效果。升級配方更添加高效鎖色因子，有效令染髮效果更持久。

## 真實個案 體現濃密豐盈效果

現年43歲的邱先生連續早晚使用50惠養潤育髮精華素4個月，頭髮密度增加，掉髮情況顯著改善。



使用前　使用後

圖片未經修改

## 減少掉髮 孕育強韌髮絲再生

由日本樂敦製藥針對頭髮稀薄及脫落問題而研發的50惠，以"Age Well, Live Well"為品牌宗旨，於日本一直深受女士們歡迎，其養潤育髮精華素嚴選50種珍貴養潤育髮成分，針對毛髮及毛囊所需，從髮根開始育髮，締造健康頭皮環境，發揮提升頭髮密度，強韌髮根及減少掉髮3大育髮功效，改善髮質稀薄及掉髮問題。

### 強韌髮根 激發毛囊活力

配方蘊含Pro-VB5誘導體，結合當藥、甕砂、銀杏精華及大豆蛋白水解物，激發毛囊細胞活力，喚醒休眠中的髮根迅速成長，令頭髮從髮根開始回復健康，強韌有彈性。

### 滋養頭皮 提升頭髮密度

萃取高麗人參、牡丹及冬蟲夏草精華，配合天然柑橘及檸檬等成分，深入滋養頭皮，促進血液循環，創造健康生髮環境，從髮根開始高效提升頭髮密度。

### 減少掉髮 改善脫落問題

添加甘草等數十種精華，結合經日本臨床驗證，能於4個月內減少約32%掉髮的地榆精華，有效抑制FGF5脫髮因子，延長頭髮成長期，高效抗掉髮，改善髮質稀薄及脫落問題。無論任何年齡，頭髮一樣濃密豐盈！








## 養髮・育髮

# 50種的養潤

女士們都嚮往擁有一把豐厚亮麗的秀髮，因它不僅能讓外觀增添分數，而且亦能增強自信心。但過度的吹染整燙、壓力、營養不良及更年期等原因均會影響頭髮健康，出現髮絲細軟無力、掉髮及稀薄等問題，因此大家應及早預防及改善頭髮老化，確保秀髮時刻保持在最佳狀態。






養潤育髮精華素可減少掉髮，促進頭髮生長，改善稀薄及脫落問題。

（資料由客戶提供）

# 黑膠熱

MP3 世代，上網聽歌，既免費又方便。
然而近年卻愈來愈多人品味黑膠碟，
亦愈來愈多新大碟推出黑膠版本，復古當時興。
音樂格式數十年來經歷過 5 次大轉變，來到今天，
潮流竟然回歸黑膠這種原始格式。
還是樂評人袁智聰説得好，聽歌如品茶，
聽黑膠碟是一種悠閒的玩意，像沏功夫茶般，
需要技巧和心情。説起來浪漫，或許這就是黑膠復興的情懷所在。

TEXT：JILLSANDY PHOTO：FRANKY、網上圖片 DESIGN：ART TEAM



## 黑膠前世

### 六十年代大盛

黑膠迷每每説自己「玩黑膠」，卻無人糾正過這個「玩」字。玩世不恭？非也，黑膠迷既狂熱又執著，並非鬧著玩。全港最執著的黑膠迷，應該是人稱「黑膠碟義父」的聘記 Paul（歐德成），黑膠存貨量達 30 多萬張。Paul 相信是本地最早有意識地做二手黑膠生意的人，對於近年多了喜歡黑膠的樂迷，他只淡淡然説了句：「是啊。」對他來説，喜歡黑膠是自然不過的事，全因他在黑膠碟陪伴下成長。

1957 年在越南出世，1974 來港，熱愛音樂的 Paul 歷盡黑膠興衰。六、七十年代窮人多，黑膠是高消費玩意，當年的人大概月入一百元，但一張黑膠已索價十多二十元。Paul 説：「你知啦，中國人好識做生意，知道需求與客人預算，於是便有了翻版碟，賣五元一張，比起正版便宜多了。」六、七十年代，不是也有卡式帶發售嗎？然而 Paul 説卡式帶從來威脅不到黑膠地位：「卡式帶可以自己錄嘛，但樂迷不能在家中自製黑膠碟。況且，黑膠只是貴卡式帶幾元，所以樂迷一般都是買黑膠碟居多。」

**生於 1887**

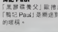
1887 年德國工程師 Emile Berliner 改良愛迪生所發明的留聲機後，圓盤唱片正式問世，這種正反面各只有一首歌的留聲機唱片，被視為黑膠唱片的前身。直到 1948 年，首張材質較佳且能盛載更多歌曲的黑膠唱片正式誕生，留聲機唱片才逐漸被打入冷宮。

**明信片碟**

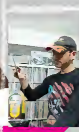
這些叫「明信片碟」，是一種可以放在黑膠唱盤上播放的明信片，是八十年代的產物，一般可在旅行景點購得。現存量極少，Paul 認為非常珍貴。



# 02 Coverstory



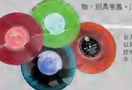
**鴨記 Paul**
「黑膠碟養父」歐德成，「鴨記 Paul」是樂迷對他的暱稱。



## 禁製下的翻版

黑膠經歷了 30 年的光輝歲月，到了九十年代初，唱片公司為了轉型推出 CD、本地黑膠廠相繼結業，黑膠碟因此一沉不起，千禧年代，到了 CD 受翻版及 MP3 衝擊、唱片業界一籌莫展。直至兩年前，逐漸開始多了樂迷，或重拾或首次投入黑膠狂潮。九十年代的 CD 翻版，並不能跟六十年代的翻版黑膠碟同日而語，因為 CD 翻版純粹是不法商人為了利益而生產。相反，昔日的翻版黑膠，主要在越南和台灣生產，而這兩個地方均沒有唱片公司的分部，要買正版黑膠碟並不容易。

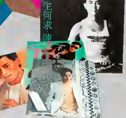
Paul 說：「六十年代的台灣很封閉，不是他們想自製翻版，而是根本很難才買到正版。南越當時也一樣，唯一買到正版的途徑，就是從美軍基地流出來的少量貨存。」翻版不因純粹利益掛帥，而是讓當時市民有機會接觸外面的世界。「所以我的珍藏中有不少是翻版碟，因為那些才是陪伴我成長的實物，別具意義。」



台灣生產的翻版黑膠、以彩色為主，招紙上更註明翻版唱片的公司名字，甚為明目張膽。



## 「黑膠碟養父」珍藏



**真人發聲**
人死留聲，Paul 說自己之所以如此愛惜黑膠，是因為黑膠內藏有故人的「真聲」。他說：「張國榮、陳百強，只要一聽黑膠，我就覺得他們還未死。殺一隻黑膠，就好似殺一個人。」



**自由行追捧**
不少內地人聽 canton pop 成長，但礙於八十年代內地仍未開放，當時他們難有機會收藏大碟。現在自由行方便了內地客，Paul 形容他們搶黑膠的程度，猶如「報仇咁報」，尤以演唱會版本最為搶手。Paul 說：「因為他們當年不能聽到演唱會嘛。好多我唔捨得賣、先留返少少。」這張「百愛梅艷芳夏日耀光華演唱會」黑膠親筆簽名版、是 Paul 的珍藏。



圖案碟一般生產較少，亦具收藏價值。



粵曲黑膠絕非 Paul 的珍藏，但因為有很多粵曲迷會上來找二手碟、所以他藏量亦不少。

**袁智聰**

撰寫樂評廿多年，辦《音樂殖民地雙週刊》10 年，現於中、港、台及網絡媒體撰寫樂評。

# 黑市價

在香港，熱潮或多或少與金錢掛鈎，近年的黑膠熱也不例外，不少入門人士以為黑膠保值，甚或具炒賣價值。人稱「袁老總」的樂評人袁智聰指出，其實現時擁有黑膠唱盤的人並不多，還未算是主流，純粹因為 CD 銷量已跌無可跌，才顯得黑膠銷量升得特別快。袁老總從未放棄過玩黑膠，究竟黑膠近年是有價有市，還是自抬身價？




## 九十年代　黑膠絕跡

本港曾經有多間黑膠碟廠，八十年代初 CD 面世，但因為價錢比黑膠高，加上一般家庭並沒有 CD 機，所以當年 CD 屬滯銷貨品。及至九十年代，所有唱片公司力推 CD，於是停止生產黑膠碟，黑膠廠相繼倒閉。最後一家黑膠廠是寶麗金，最後推出的正是譚詠麟 1992 年的《我的生命我的愛》。雖然之後本地唱片公司仍有少量黑膠送到韓國生產，例如張學友 1993 年的《祝福》，但只有韓版黑膠，而且質量極差，樂迷多不放在眼內。

## 我的黑室友

大量購入黑膠再放入倉，袁老總並不認同這種做法：「好似皇帝那後宮佳麗三千，只用來炫耀，不會隻隻都聽過，無意思。」袁老總一般在半夜寫稿，寫到某隻歌想確定一下，需要即使找來聽，所以他的黑膠全都「跟身」。他說：「搬屋時會考慮如何安置它們，好似間屋多了一個人。」



電影《石破天驚》裡，尼古拉斯・
基治戲中一名同事問他：「CD 比黑膠便宜，為何還要買黑膠？」
他答道：「黑膠好聽多了。」

## Show Off 潮

近年黑膠風氣盛，袁老總認為也是源於朋輩壓力　「好像身邊都是樂迷的朋友，最初可能只得我有黑膠唱盤，之後十個裡面可能有四個已經買了唱盤，其他人便會想添置一部。加上不少黑膠迷經常透過社交網站 show off 自己的珍藏，其他樂迷看到了，覺得玩黑膠原來幾有型，風氣就是這樣形成。」多人購入二手碟，價錢也被搶高。

## 懷緬過去常陶醉

袁老總由少年時代儲藏黑膠至今，從未放棄，經歷過九十年代人人丟黑膠，以「賤價」購入黑膠的年代　「那時經常尋寶，拿著 300 元可以買到很多靚碟，現在二手黑膠太貴，300 元大概只買到兩張碟。」他舉例說，現時一張只屬普通版的 David Sylvian 大碟，原價才 40 元，但放碟的人卻標價 120 至 150 元。他說：「**大家拿黑膠炒賣如像炒樓，大概因為很多我這種 40 多歲的朋友，經歷過黑膠轉型為 CD 的年代，舊黑膠都丟了，近年人大了開始念舊，才逐張儲回來。**」



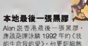
### 黑色專注力

在 facebook 開設 "Vinylover" 專頁的 Alan 指自己喜歡黑膠，不僅音質比 CD 和 mp3 都好，更是因為可以專注地聽歌，不像播 mp3 一直放幾千首歌，但聽完卻不知道聽了些甚麼。放針，反碟，播放黑膠時又可欣賞封套與內裡的歌書與 poster。問到他何以開設 "Vinylover" 專頁，他說　「因為發現極少黑膠迷會拍黑膠內裡的各種設計，是以我便拍下黑膠的封面封底，並拿出歌書與 poster 出來影，即使大家買不到這張碟，也知道裡面是怎樣的。」

### 保持小眾更好

為了紀念，不計較價錢，是某些樂迷想追回昔日光陰覺得應付的代價。Alan 指，現在黑膠不僅價錢貴，有些珍藏更是所剩無幾：「只要能找到，只要有能力負擔，我也願意付出。」情況真的有點像買樓，今天看中了不買，明天可能又加價了。大概因為這樣，Alan 不少網友會在網上向他查詢買碟地方，但他卻不會主動告之「不知道他們是否炒家，只有相熟的網友，知道他們不會炒賣，才會跟他們交換買黑膠資訊。」

## Alan 珍藏





### 本地最後一張黑膠

Alan 說香港最後一張黑膠，應該是譚詠麟 1992 年的《我的生命我的愛》，他更鉅細無遺地將碟中一切拍下，放到專頁上。



### 粉絲情意

雖很多人說聽黑膠是為了音質，但有些歌手本來唱功就不過爾爾，但抱著 fans 心態還是會儲黑膠。例如 Alan 也有購入周慧敏 1992 年的 "Endless Dream"

## 老總珍藏



### 黑膠復刻

提起這張碟，袁老總道出一宗趣事　這是袁媽媽當年抽獎抽到的黑膠，今年二月時袁老總貪得意拿了這張黑膠去打碟，並將相片放到 facebook，剛好唱片公司告訴他，他們將會推出 CD 復刻版，非常巧合。



### Loop Track

身為 DJ 的袁老總，指九十年代黑膠最便宜時，確實入了很多為「打碟」而買的黑膠。這張是特別在日本買回來的 loop track，碟上的一圈就是一首歌，會自動 loop。雖然暫時未找到機會用，但對 DJ 來說卻是甚特別的一張碟。




### 千元收藏

Kraftwerk 首張黑膠大碟 "Kraftwerk"（1970），在 ebay 被炒至過千元，袁老總這張還要是簽名版，理應更值錢。不過袁老總說　「以前我都會上網看看自己的黑膠價格，但其實都知道值錢，已經沒有興趣再查探了。」

# Iconic Image 黑膠封套

## 插畫鋪張

插畫是照片以外另一設計元素，能提供超現實的構圖或是具震撼力的畫面。Ben! 說：「King Crimson 的 "The Court Of The Crimson King"（1969）震懾樂迷，而 The Jimi Hendrix Experience 的 "Axis Bold as Love"（1967）便呈現了那個迷幻年代的斑斕色彩。日本 rock 宗師大瀧詠一 1981 年的名作 "A Long Vacation"，由永井博繪製的封面，更確立了日本唱片的風格。」

## 十二吋的設計張力

一般黑膠直徑 12 吋，封面比卡式帶和 CD 都要大，在封套設計上可塑性更高，而欣賞黑膠封套，一直是黑膠迷的收藏樂趣之一。雜誌設計師及專欄作者 Ben! 是收藏舊物的發燒友，他指 gate-fold 與 box-set 這類精巧包裝在六十年代尚未普及，當時黑膠唱片主要以薄薄的卡紙套封裝：「因歌曲動聽而連帶喜歡唱片封面，是樂迷常有的經驗。然而要在設計上一較高下，仍需要靠印在封面的圖案。除直接放上樂隊或歌手照片的大路做法，以插畫、字體與標誌構成的封面，有許多出色例子。」

他舉例說，提起 Velvet Underground，樂迷腦中必然浮現 Andy Warhol 所繪的香蕉封面，又例如提到 Rolling Stones，立時想到那張伸脷的紅唇。Ben! 說：「這些都是極成功的唱片設計，能植根樂迷腦海，唱片的成功已非單單在於歌曲質素。出色的唱片封套設計不僅令人產生購買意欲，甚至能跳出音樂領域至其他範疇，在時尚流行或設計圈子裡備受推崇，獨立成為一個 iconic image。」



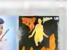
陳少寶：

「欣賞封面設計、感受創意和靈感也是一種『玩黑膠』的方式，

因為從過去到現在，做人最重要是有夢想，

實現夢想最重要的工具就是創意。」



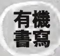


### 華語碟　設計「低 B」

Paul 接觸不少外國客人，他指亞洲人喜歡設計用心的外國黑膠封套，但對外國人來說，一切精美的設計在他們眼中實屬平凡。當外國人看到華語黑膠只得一張沒甚設計感的照片作封套，他們竟然覺得特別。Paul 說：「也許我們覺得這些華語黑膠的設計很『低 B』，但在外國人眼中，卻甚有亞洲文化特色，他們很愛儲這些。」





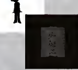






字體設計同樣在黑膠封套佔很重要位置。BenI說：「最喜歡 The Beach Boys "Pet Sounds"（1966）的封面，採用的 Cooper Black fonts 字體，圓潤的線條與鮮明色彩非常搭配。像電影戲名般為唱片標題特意設計字體，常見於六十年代的黑膠封套上，將唱片名稱融合成一個整體構圖或加入添鮮明色彩，而手繪字體相較傳統書籍的排字版式更靈活。如經典的 The Beatles "Rubber Soul"（1965），屬迷幻風格的設計，唱片標題均呈現 organic 的字體結構，與 The Beatles 四人帶點扭曲的人像十分配合。」











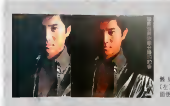
不論是 Storm Thorgerson 筆下 Pink Floyd "Dark Side of the Moon"（1973）封面的三菱鏡，或是 Peter Saville 經典的 Joy Division "Unknown Pleasures"（1979），BenI 認為充滿張力的起伏線條，展示了純粹的平面設計的力量：「兩者都被翻玩過無數次，成為時尚流行的元素。封面並無歌手照片，只設計一個具風格的標誌。而這種標誌性的圖像，有時更貫穿樂隊的每張作品，例子如英國 Motörhead 的 War-Pig 頭像，與 Jamiroquai 那個長角的 Space Cowboy，均多次出現於他們的唱片，成為樂隊的 icon。」







BenI 指出，黑膠唱片封套染指時裝流行範疇的例子，有跟 street fashion 關係密切的 Punk Rock 樂隊 The Clash 的 "London Calling"（1979）與 The Sex Pistols 的 "NeverMind The Bollocks"（1977），是黑膠封套轉化成流行元素的經典。



舊版（右）比新版（左）更細緻，單看封面便能分辨。

## 二手黑膠店「老友記」店主 IVAN：
# 「輕軟柔才是王道。」




全新 180 克的復刻版黑膠比舊版碟確實稍欠彈性。

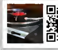
本地近年有不少黑膠復刻新碟，但不少黑膠迷對這種較重身的 180 克新碟頗有微言。專營二手黑膠的「老友記」店主黃國恩（Ivan），雙耳特別靈，他多次比較舊版碟和新版碟，發現復刻版的碟較為硬身。唱針滑出來的聲音同樣也比較硬：「舊碟重量介乎 100 至 130 克，較輕亦富彈性，轉出來的聲音也較輕柔暢順，復刻版則較硬。」雖然這也視乎唱機的質素和耳朵的靈敏度，若非兩隻碟互相比較，其實一般人未必聽出分別。



### 白版碟

指一些唱片公司專門發給電台 DJ 作派台用的唱片，「白版」的意思是指碟內標貼及封套大多數是白色而得名。白版碟的封套會印上「宣傳用」或「非買品」等字眼以防不法炒賣。電台會定期丟掉白版碟，但基於罕有的關係，最後有些還是落入二手市場，白版碟炒賣價相當可觀。





1960 年 Percy Faith 黑膠版的 "Theme From A Summer Place"，調至高清版，少許的炒豆聲，豐富的層次感，即使只是在網上播放，仍能聽出黑膠味。

## 新手使用手冊

### 買機

Ivan：「即使買玩具機也沒所謂，但一定要試，自己聽起來高音不刺耳，低音力水夠便可。」至於好些黑膠迷重金投放買最貴的器材，最貴的碟，互相較勁，看看誰可以聽出某歌曲背景聲音中有多少次青蛙叫聲，Ivan 不置可否：「我聽歌，其實係聽感情。黑膠好，CD 也好，只要聽出歌中的味道與情感，就已經夠。」

### 試機

Ivan：「人人口味不一，如你愛聽發燒碟，便用發燒碟試機，不然你愛搖滾，就拿你愛的黑膠去試，這樣才能揀選合心水的黑膠唱盤。」

### 正確取黑膠碟示範

手指應按著沒有坑紋的邊和碟的正中央，拿出來後可以雙手拿，但同樣注意手指擺位，以免手上的汗與油等污積，沾污黑膠坑紋。

Ivan 指自己不是聽音響的人，而是聽歌的人，然而他卻對音質的追求，卻並不亞於愛聽「發燒碟」的音響發燒友。尤其他對保養黑膠甚為執著，他說：「有時見到客人拿碟上來洗，他們連怎樣拿碟出來也不懂，直接將手指印在碟中的坑紋上，激死我！」

### 保養

一般黑膠的保養，必須打直擺放於乾燥的地方，打橫擺放會令黑膠碟彎曲至不能播放。然而香港天氣潮濕，若黑膠發霉，只要清洗乾淨便可。

村上春樹收藏超過六千張黑膠唱片，

到外地旅遊可以泡二手唱片店泡足三天。

他說：「世界就是二手唱片行。」


「二手唱片交易現場」情況


Milton 最愛封面漂亮的新黑膠。

**促銷黑膠**
現時唱片公司收益，約 10% 來自黑膠。袁老總指，數年前英美新出版的黑膠專輯，會隨碟附送免費 mp3 下載，方便了樂迷，自然令黑膠銷量上升。

## 「二手唱片交易現場」搞手 Milton：
# 「最愛新黑膠。」

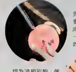
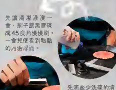
袁老總指，愛黑膠的文青，最年輕也是廿五六歲，始終碟貴了，要出來工作數年才有能力投身其中。剛於月初籌劃「二手唱片交易現場」的搞手 Milton，年僅 26 歲，已是黑膠迷。他跟一般有「黑膠情意結」的黑膠迷有別，成長於 CD 和 mp3 年代，黑膠對他反而是一種新玩意。

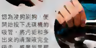
Milton：「2012 年想找 Dreamend 的 "Maybe We're Making God Sad And Lonely" CD，但只找到彩膠加 CD 的套裝，就買下了首張 LP。誰知 LP 好靚，便打算儲夠 30 張貼滿家中的一道牆。」當然一買就是停不了，他現有百多隻收藏。

相對熱愛找舊碟的朋友，Milton 反愛新推出的黑膠：「二手是收藏家市場，不能直接支撐到音樂工業，所以較喜歡買新黑膠，而且是一些獨立品牌。不過在香港找不容易，一般都是到 Zoo Records 和 White Noise Records 訂購。」



**清洗**
Ivan 指洗碟機有平有貴，其實二千元左右的貨色已足夠，不用買太貴：「最重要是花時間心機去洗。」他曾有客人買了一張價值連城的古典黑膠，但炒豆聲卻大到不能接受。他花時間每天洗，洗了整整一個月，雖然不能完全免去炒豆聲，但至少樂曲清晰可聞。

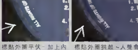


先讓清潔液浸一會，刷子跟黑膠碟成 45 度角慢慢刷。一會兒便看到點點的污垢浮面。

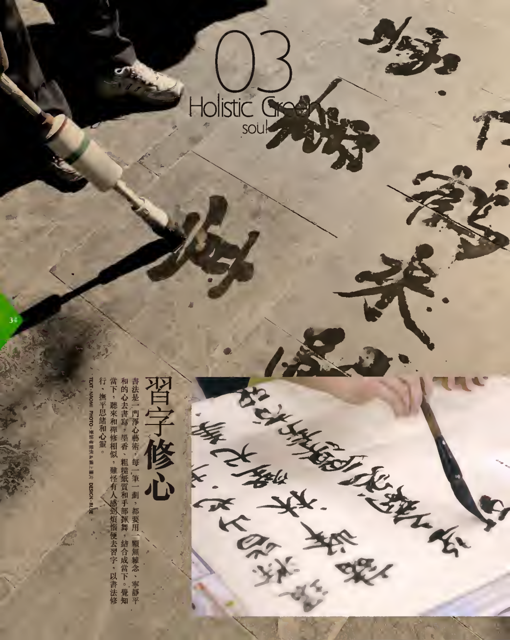

認為浸夠刷夠，便開始按下洗碟機的吸管，將污垢和多出來的清潔液完全吸走，感覺到黑膠碟面乾爽便可。

先滴些少洗碟的清潔液，不用太多。

**「頭版碟」之謎**
傳說黑膠收藏家都愛儲頭版碟，原因是每個碟模愈印愈蝕，只有頭版最清晰。Ivan 卻指店中沒有「頭版碟」，只有「靚聲版」：「這是經驗之談，同是頭版碟、聲音上有時也有很大差別。後來發現印碟時可能是幾個模分不同生產線印製，所以即使同是頭版碟也會有所分別。」
Ivan 指的「靚聲版」，是指標貼外圈平伏，加上內圈是雙圈的版本。若標貼外圈拱起，人聲會比較粗糙，而內圈是單圈，則層次不夠明顯：「要找這些靚聲版真的很難，可能百幾隻才有一隻。最怕是 A 面靚聲但 B 面卻不，難道就不聽 B 面麼？」


標貼外圈平伏，加上內圈是雙圈，就是靚聲版。


標貼外圈拱起，人聲會比較粗糙，而內圈是單圈，則層次不夠明顯。





# 習字修心

書法是一門淨心藝術，每一筆一劃，都要用一顆無雜念、寧靜平和的心去書寫，墨香、粗糙紙質和手部揮舞，結合成當下。覺知當下，聽來和禪修相似，難怪有人感到煩惱便去習字，以書法修行，撫平思緒和心靈。

TEXT • NAOMI PHOTO • 受訪者提供 & 網上圖片 DESIGN • BLUE



古字裡，「藝」有種植的意思，王鋭忠說，「字在」是終生的練習，將書法禪修得到的啟發、逐點種植在心中。

## 字在自在

書法禪修，首要是拋開美醜的界定。設計師王鋭忠不是書法家，只是對禪修和寫字略有心得，早前在「油街實現」辦了兩場工作坊，分享書法修心「寫甚麼、始何寫、美不美都無所謂，最重要是專注地由心帶領完成整件事，像禪修，是場關於體驗的過程。」

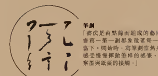
體驗甚麼？王鋭忠正推行一個名為「字在」的計劃，語帶雙關，當然是以「字在」體驗和領悟「自在」：「許多時煩惱來自被固有的思想綑綁，太多執念，活得不自在。正如工作坊大部分人，寫字時都執著於工整、美醜，何不放開固有觀念，用左手寫、閉上眼寫，用心去寫，寫得很醜，那就學習接受人生的不完美。」他說最美好的藝術，應該是沒有計算，揮灑自在。

## 一生一課

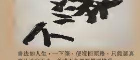
曾參與禪修內觀課程的王鋭忠說，書法有助走進禪的境界：「一般坐定定禪修較難專注，易被外界影響，紙筆像一種讓心安定的工具，加上文字本身有意思，能引發思考。」他比較喜歡寫簡單的字詞，如『慈』字、『恕』字、『光』字、『希望』等：「有時是從書裡找一些牽動心靈的字，有時則是心靜下來，字便浮現。愈簡單的字詞，愈有思考空間。例如『恕』字，如心，傾聽內在，沉澱過後，心存多點尊重和仁慈，一切便會好起來。」

# 03
## Holistic Green
soul

對於王鋭忠來説，無論是寫字還是修心都是個一生的課題。問他現在自在嗎？他搖搖頭説：「還在學習和領悟中，辦『字在』，不是要教人書法，除了分享，還想不斷提醒自己，明天的『我』不會完全是今天的『我』，既然如此，何必執著未知？放下自我和煩惱，學懂 let it happen，才是真正自在。」Ⓟ



**筆劃**
「書法是由點線面組成的藝術，書寫一筆一劃都象徵著每一個當下。開始時，寫筆劃當熱身，感受慢慢揮動筆桿的感覺，觀察墨與紙張的接觸。」



書法如人生，一下筆，便沒回頭路，只能認真專注地寫下去，美或不美都要學習接受。

### 禪書派
當代中國書法流派裡，也有一派叫禪書派。把禪學的意境與文字的藝術結合。宗旨是，重自然、忌造作，重清靜、忌火躁，重純真、忌媚俗。著重放下技法，打破框調，達至心手如一。

**字在**
**facebook**：zizai hk

### 寫字有時
詩辭修養、經文修心、書寫不同內容、也有不同意思。雖説從心、但如果無頭緒寫甚麼字、不妨聽聽王鋭忠分享

### 名字
相信每個人的名字都有意思，父母賦予之外，應該還有其他與自身連繫的意思。當我為自己名字「鋭忠」時，突然想到「忠」把心放在中間，也許名字早意味我是個重視「心靈」人



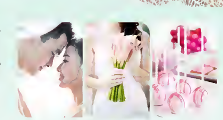
### 苦笑
用最快樂的心情寫「苦」字，和用最悲傷的心情寫「笑」，有人覺得困難，因為人總是被情緒牽著走，寫不出真正快樂的『笑』。這是個學習不被情緒影響的練習。」



### 大字
據説[illegible]最難寫[illegible]筆劃去表[illegible]也代表[illegible]個表現[illegible]

# 周大福不澀眼的感動

朋友在飯局上諮詢求婚點子，務求令女方一生難忘，感動落淚。有人建議送上洋蔥，笑言不感動也會因洋蔥澀眼，最後「眼紅紅」答應！大家當笑話一則時，朋友卻付諸實行，先以洋蔥「嚇」佳人，再以鑽戒，鮮花打動她的芳心，帶來一場又驚又喜的求婚大作戰，最終抱得美人歸。這個故事告訴大家，感動女生需要層次，好像洋蔥般一層一層揭開，以一連串驚喜令對方感動 say yes。而周大福現正舉行一連串的婚嫁活動亦能為各準新人，帶來一層又一層既甜蜜又窩心的驚喜，參加者有機會贏取 5 日 4 夜的韓國甜蜜旅程。



## 驚喜 1：「印」證甜蜜承諾

**日期**：即日至 2014 年 9 月 29 日

求婚戒指代表承諾，結婚對戒代表永恒，足金金飾則代表長輩的祝福，它們意義不同，但同樣見證美滿婚姻。現在購買周大福指定婚嫁首飾，還可以參與「完美婚嫁電子印花」活動。

**第一階段**：顧客購買指定貨品滿指定金額後，即可獲得「完美婚嫁電子印花」以參加抽獎，有機會贏取豐富禮品。

**第二階段**：顧客只要成功收集一個或以上印花，並於「完美婚嫁電子印花卡」網頁中上載準新人「幸福甜蜜」照片及寫下「幸福甜蜜」的承諾，最能表達「幸福甜蜜」承諾之 8 對準新人，將可免費參加周大福「2014 The Perfect One 韓國完美婚嫁之旅」。

（推廣生意的競賽牌照號碼　42692-700）

## 驚喜 3：成雙成對享優惠

周大福特設周大福「Wedding Club」，大家無須消費，可隨時加入成為會員，專享周大福各類珠寶，婚嫁服務和產品的折扣優惠，並獲得最新婚嫁資訊及參與有關工作坊。

## 驚喜 2：上載求婚短片 公開愛的宣言

**日期**：即日至 2014 年 10 月 16 日

周大福今年繼續舉辦「幸福滿溢求婚大作戰」活動，讓男生們公開說出「我愛你」，讓另一半動容。

**第一階段**：參加者上載一段不多於 3 分鐘的甜蜜求婚片段參賽，並讓公眾投票。首 250 名成功上載者、每月最高票數的首 3 名及每月最佳的 25 名留言祝福者，均可獲贈周大福現金禮券。

**第二階段**：經公眾投票及評審評分後，獲得最高分數的 2 對準新人，更可參與周大福「2014 The Perfect One 韓國完美婚嫁之旅」。

**2014 The Perfect One 韓國完美婚嫁之旅獎品包括：**

- 雙人來回韓國機票連 4 晚酒店住宿
- 韓國舉行集體婚禮
- 拍攝婚紗照
- 婚嫁之旅婚禮日的專業服務（化妝髮型及新人禮服安排）

詳情請瀏覽周大福婚嫁網頁 | wedding.chowtaifook.com/ctfmini

03

Holistic Green choice

# 夏日踏竹

單車代步是近年低碳生活的熱門選擇，如果踏的是一架竹單車，原始又環保的材質，伴隨青山綠水，感覺就更寫意；而且背後還包括改善越南和柬埔寨貧困人口就業問題，意義非凡。竹單車由越南社企 Mekong Creations 推出，有心人將它引入香港，踏著它踩進郊野或市區都搶眼又環保。

TEXT・NAOMI PHOTO・MICHAEL、受訪者圖片 DESIGN・QUEENIE





## 手工竹單車

車友黃加俊（Zachary）家住粉嶺郊區，單車成為他代步、接駁市區的交通工具，如今換上這架竹單車，是要環保到底。「去年往柬埔寨工幹巧遇這輛單車，被它的清新外形吸引，最初自己買了一部試踏，感覺功能相當好，於是引入香港，希望引起更多車友關注。」他說竹的生長速度快，而且耐用，比金屬和鋁等單車物料更環保，可減少生產時對環境造成的污染：「竹單車由車架、車籃、車轆泥擋到車尾全由竹造，而且從種竹、選竹，到接駁、加工製作等全人手處理，每一部都獨一無二。」

Mekong Creations 竹單車
全架：$3,500　淨車架：$2,800






www.olympiancity.com.hk










奧海城特設全港商場室內最大單一430吋投射電視，免費直播全部64場賽事，更請得PlayStation®多樂貓（TORO）化身足球大使現身奧海城，陪你盡情投入四年一度的世界足球盛事！

## 奧海城世盃皇者GOAL PASS

於奧海城最多2間不同商戶即日以電子消費*滿指定金額，即可換領通行證，於賽事直播期間額外享受「星」級禮遇，除提供免費小食飲料及特色打氣道具外，憑證更能盡享奧海城眾多星級商戶優惠。

6月10日起至換完即止 // 12nn - 10pm // 奧海城2期地下北翼禮賓處

| | 世盃皇者GOAL PASS | 世盃皇者至尊PASS |
|---|---|---|
| 電子消費金額 | HK$300或以上 | HK$1,000或以上 |
| 通行證有效日期 | 換領日後5個比賽天內其中一日* | 世盃期間所有比賽天無限次使用 |

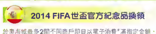
*7月9日或以後換領之通行證，有效期均為7月14日

## VIRTUAL SHOOT-OUT!

引進先進感應系統，讓你於虛擬足球場單挑守門員，感受射門快感。只須捐款HK$20即可參與，有機會贏取多款精美紀念品，奧海城更會為每個入球捐款HK$5，所有善款將用以資助低收入家庭之小朋友作足球訓練之用，齊齊踢出彩虹。

6月14, 15, 21, 22, 28, 29 及 7月1, 5日
奧海城2期地下主題中庭

*電子消費包括信用卡、易辦事及八達通，現金付款恕不接受，並須於換領時出示商戶發出之即日發票及對應之電子貨幣付款存根



## 2014 FIFA世盃官方紀念品換領

於奧海城最多2間不同商戶即日以電子消費*滿指定金額，即可換領2014 FIFA世盃官方紀念品，讓您好好裝備投入足球狂熱。

6月10日起至換完即止 // 12nn - 10pm
奧海城2期地下北翼禮賓處

| | 2014 FIFA世盃活動軟墊 | 2014 FIFA世盃吉祥物「FULECO」襟章套裝 |
|---|---|---|
| 奧海城顧客 | HK$1,000或以上（名額400名） | HK$2,000或以上（名額130名） |
| 「信和之友」會員 | HK$800或以上（名額40名） | HK$1,600或以上（名額30名） |

## PlayStation®夏日巡禮，熱玩PS4™

現場設置多部PS4™，試玩FIFA官方授權遊戲 -《FIFA 14》。另外PlayStation®夏日巡禮更會展示多款最新遊戲，現場特設Pop-Up Store，提供獨家優惠予一眾機迷。

| PS4™《FIFA 14》專區 | | |
|---|---|---|
| 6月13日 - 7月14日 | 12nn - 9pm | 奧海城2期地下主題中庭 |
| **PlayStation®夏日巡禮及Pop-Up Store** | | |
| 6月24日 - 7月14日 | 12nn - 9pm | 奧海城2期地下北翼中庭 |

禮品數量有限　先到先得　換完即止
活動及優惠內容如有更改　恕不另行通知

節目查詢 Enquiry：2740 4108　www.olympiancity.com.hk

OlympianCity 香港奧海城

特別鳴謝















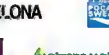















## 天然避震　自由組合

踏竹單車響應環保之外，車友最關心，始終是單車性能，已用竹單車代步數月的Zachary坦言，竹單車與一般金屬單車相比各有優劣，「車身27磅重，上斜有點吃力，但竹勝在柔韌度高，比普通單車避震更好，香港道路凹凸石壆位多，適合踩竹單車。」此外，Zachary更說竹單車可自由組合，愛砌車的車友可訂購竹車架，然後配製屬於自己的輕巧單車，「我也正考慮以竹車架砌一輛fixed gear bike，甚至將舊單車零件循環再用，組合一輛獨一無二的環保單車。」Ⓟ



1. 竹單車的接駁位由竹纖維加膠水固定造成，粗糙厚實更見自然。
2. 車尾座位和尾檔均以竹造，受壓力程度高，據說竹單車坐二人也不成問題。
3. 車頭可配設籐籃，貫徹夢幻的自然風格。





### 改善貧民收入

竹從越南和柬埔寨鄉村而來，製作竹單車的同樣是兩地農民，Zachary說，「單車是柬埔寨社企Mekong Creations出品，當地農業收入不穩，製作竹單車成為農民的另類收入來源。」他指兩地貧困地區人口每月收入只有約100美元，而製作一輛竹單車需時5日，卻可帶來50至80美元收入，算是相當可觀。「竹單車在當地非常受歡迎，不少旅居當地的外國人及遊客專程去買。」社企更曾在當地舉辦竹單車旅遊團，推廣環保和扶貧。



### Mekong Creations 竹風潮

除了27吋有尾架的City Bike，社企Mekong Creations還推出24吋女士City Bike、26吋Single Speed Bike，越野Mountain Bike，以及小孩用的Tricycle、Mini Bike等，非常多元化。此外，還有許多由當地婦女人手製造的竹製品，放在三間門市出售，成為不少遊客的心水手信之選。

**網址：**www.mekong-creations.org



### 百年竹車源自英國

環保大趨勢下，不少品牌都推出竹單車，歐美加入竹車行列的車友亦愈來愈多，其實第一輛竹單車出現於1894英國，距今百年，是倫敦技術展的展品。不過要到百年後的今天，竹單車才再次在環保趨勢下引起熱潮。

### 香港竹車

**facebook：**Bamboo Bike HK
**查詢及預訂：**9088 9071（黃生）

04 Lifestyle feature

# 淡雅知性 日系細活

日本人出名對生活認真執著，著重細緻，處處流露出淡雅堅定的態度。這是源於他們對自然、萬物的敬意。香港人崇日，除了排隊吃料理之餘，也可嘗試實踐這種生活哲學。看看本地攝影師、文藝空間主理人、生活雜貨店店主如何在紛擾、急速、煩亂的時代，選擇以悠然淡雅，認真知性的態度過活。

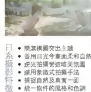
TEXT · NAOMI
PHOTO · FRANKY、WAI、MICHAEL、受訪者提供、網絡圖片
DESIGN · W



日系攝影給人溫暖感覺。如果用一句說話來形容對日系攝影的愛，本地日系攝影師文烈美說"Killing me softly!"

日本攝影師 Toyokazu Nagano 的作品絕對是典型日系風格：色調溫暖，低對比，自然日光，題材溫馨自然，而且更多了一點幽默和俏皮。

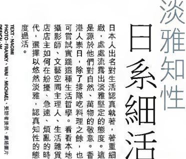




日系攝影特徵

- 簡潔構圖突出主題
- 善用日光令畫面柔和自然
- 逆光拍攝營造唯美氛圍
- 運用象徵式拍攝手法
- 捕捉自然及真實一面
- 統一物件的風格和色調







日系生活關鍵字：
小確幸

沿自日本作家村上春樹散文集《蘭格漢斯島的午後》，指生活裡微小而確切的幸福，他認為如果沒有小確幸，「人生只不過像乾巴巴的沙漠而已。」其實在怨氣衝天的社會，如果能多發掘小確幸，也許能淡化心中戾氣，傳遞出更強大、正面而美好的力量。

## 捕捉當下

空間也是日系攝影重點，艾烈估計是受禪的影響：「日本人喜歡把禪的哲學融入生活，像空間，虛無又實在。拍攝時留白，能引發思考、見影像本身，亦能見自己，我攝故我在，我經常提醒自己，拍攝是為了表達感受，而非為了社交網站上的『讚好』，或為了炫耀工具和技巧。」



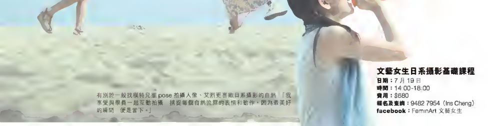
攝影師**艾烈**



## 發現　微小的幸福

文藝女生攝影教室的創辦人艾烈，是本地第一位推出日系攝影課程的攝影師。她認為日系攝影不是一種表象的美，而是展現了日本人的精神和人生觀。「日系攝影的特點是溫暖的日光、通透的空間感以及自然流露的瞬間，這些都沿於日本人本身的文化特質。他們敬畏自然，城市到處都見綠化，空氣清新，懸浮粒子較少，拍攝出來的陽光自然通透。所以想在香港拍出這種充滿『空氣感』的照片，便應珍惜和尊重寶貴的郊野空間。」

有說日本是壓抑的民族，不似外國人般坦率，艾烈認為從另一個角度看，是一種低調樸實，不張揚的生活態度：「日系攝影其中特點，是微距拍攝細碎的物件，如一塊枯葉、一隻杯，日本人很少高呼"I Love XXX"，他們內斂敏感，鏡頭是其中一種表達愛的工具。接觸日系攝影，除了令我走進大自然，更加學會欣賞物件的內在美，背後的匠心和設計裡面的細節，這些美好的發現，使我深信幸福快樂存活在每個微小的地方。」



有別於一般找模特兒擺 pose 拍攝人像，艾烈更喜歡日系攝影的自然：「我享受與學員一起互動拍攝，捕捉每個自然流露的表情和動作，因為最美好的瞬間，便是當下。」

**文藝女生日系攝影基礎課程**
**日期：**7 月 19 日
**時間：**14:00-18:00
**費用：**$680
**報名及查詢：**9482 7954（Iris Cheng）
**facebook：**FeminArt 文藝女生

# 精緻入味



貘記的雜貨，以餐具為主，令人聯想到日本人重視餐桌文化，一杯一碗，甚至飯盒也特別精緻。主理人陳傑笑說，這是一種自我取悅：「餐具漂亮一點，自己吃飯時也會暗喜。香港人太忙，連坐下來慢慢吃飯的時間也沒有，更別說欣賞精緻餐具。」所以貘記樂意提供一個慢一點的空間，來參觀、來閒逛、來喝杯咖啡，甚至無事來坐坐也好。

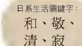
**貘記**

人來人往的灣仔，居然有一個悠閒慢活的文藝懷舊空間。貘記賣雜貨、咖啡、小吃，也辦展覽、分享會，中央一張長木桌，放著主理人陳傑和劉閃旅行買回來的收藏品，當中大多來自歐洲和日本。愛到日本旅行，陳傑卻說沒刻意將貘記變得「日系」，但貘記卻真有一種日式雜貨小店的親和感，而碰巧「貘」，是日本專門替人吃掉夢魘的靈獸（相傳也是中國四不像的原形）。





這是日本的茶道精神，亦引伸至生活哲學之中。和與敬，是指人和人、人與物之間的和諧，以及對人和物件的尊敬之心，清和寂是潔淨無塵的環境，和恬靜悠然的心。日本人認為，愈是紛亂的環境，人愈該抱有和、敬、清、寂的精神和態度。




大家樂
CAFÉ DE CORAL
BB
豬髀鐵板
Bobyjohn
意式黑醋，醃燒原隻BB豬髀，
這些嫩滑滋味，是屬於大家的！
本次推廣
由歐盟及丹麥王國贊助支持
DANISH
Café de Coral 大家樂
cafedecoralfastfood.com
充一充電
大家樂見






### 療癒系之海　瀨戶內海

陳傑以往愛到京都旅行，但近年他推介更寧靜的瀨戶內海。瀨戶內海是位於日本本州、四國和九州之間的海域，附近有幾個小島，遊客可以跳島方式遊覽。蔚藍的大海和小島上的貓，形成一種寧靜的氛圍，令瀨戶內海被遊人冠上「療癒系」之名。

文藝空間主理人
**陳傑**　**劉閃**





日本製小碟，但並非食用，而是那種在櫻花祭　遊園會時可以看見的撈金魚小碟。



來自日本九州的陶瓷杯，陳傑說喜歡它古怪巉嶮，有著不完美的可愛。

## 買一份工匠精神

除了精緻的餐桌用具，陳傑還欣賞日本的工匠精神，他的藏品，大多看似平凡但造工細緻。「最初純粹覺得靚便買回來，漸漸透過和工匠聊天，發現他們眼中的美，會更留意一些 subtle 中見 detail 的東西，如咖啡杯耳朵、玻璃杯的厚薄等。」而劉閃則欣賞日本工匠精神裡的「惜物」。「他們不會隨便棄置物件，寧願修補。我曾在奈良買一雙皮鞋，師傅千叮萬囑壞了可以找其他師傅，甚至寄回日本給他修補。」

陳傑和劉閃對物件的敬和惜同樣令人佩服，貘記內的家具擺設全是拾荒而來！「咖啡閣的沙發，是咖啡店要轉裝修而不要的，藤椅也是拾回來的，只穿了個小孔便被遺棄，還有朋友轉讓的梳妝台。」陳傑說這些二手舊物，全部都各有故事和質感，七湊八搭變成為貘記獨有的風格。忽然想起日本人愛說萬物有「魂」，如果舊物有魂，那麼惜物之人，肯定也有一種叫人敬惜的「魂」。



沙發、梳妝台均是別人不要的二手物，陳傑說裡面各有故事，歡迎大家坐下來慢慢分享交流。

**貘記**
**地址**：灣仔軒尼詩道 365 號富德樓 8 樓
**開放時間**：15.00-19.00（逢星期二、六）
**facebook**：hellomakee







購指定牌子及 之家庭電器 電 美容產品，即可免費獲贈指定 Little Twin Stars閃亮禮品 份。
數量有限 送完即

Approval no. 140300241BW








# dyson

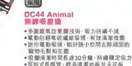


## DC62 Motorhead Complete
### 無線吸塵機

- 吸塵量可匹敵有線吸塵機
- 雙層壁向式氣旋技術，吸力持續不減
- 改良版防靜電碳纖維吸頭，有效清潔微塵
- 吸塵清潔時間長達26分鐘，提供強勁穩定吸力
- 已獲得英國BAF認證，推薦給過敏人士使用

送 星閃閃群組4 **$6,280**





## DC44 Animal
### 無線吸塵機

- 多圓錐氣旋集塵技術，吸力持續不減
- 電動防靜電碳纖維吸頭，有效清潔微塵
- 迷你電動吸頭，能於狹小空間去除頑固的寵物毛髮和灰塵
- 吸塵清潔時間長達30分鐘，持續穩定吸力
- 可拆式長喉管，輕易清潔地板及天花板

送 星閃閃群組4 **$4,680**






## AM06/AM07/AM08
### 無扇葉靜音風扇

- 氣流倍增技術，帶來強勁流暢涼風
- 強勁涼風，75%更寧靜*
- 睡眠計時器，可以預設15分鐘至9小時後關機
- 沒有網罩及扇葉，使用安全、容易清潔
- 已獲英國噪音消除協會頒發「靜音標誌」，證明產品靜音設計優越

*與上一代型號相比，AM06比AM01達75%更寧靜，AM07比AM02達60%更寧靜，AM08比AM03達35%更寧靜

送 星閃閃群組2

| AM06 | AM07 | AM08 |
| --- | --- | --- |
| $3,680 | $4,580 | $4,880 |





以上圖片及資料只供參考，產品圖片及描述與實物略有區別，產品外觀及規格均以實物及代理商提供為準。所有贈品數量有限，送完即止。










BROADWAY.COM.HK
分店地址查詢熱線：3144 1889

# 素身清泉

原色恤衫 $539
圖案頸巾 $229

穿衣打扮能表達一個人的個性和想法，日系簡約主義代表慢活和知性的生活態度。在 fast fashion 和韓風大行其道，到處耀眼紅唇短衣貼身裙衝擊的街頭，簡約的自然的打扮確是潮流以外的清泉好風景。



極簡主義強調以俐落線條、細膩質感、簡約設計，勾勒出獨有美學。在 fast fashion 來襲的世代，極簡既可凸顯內在個性、亦能避免盲從潮流，因濫買造成浪費、無印良品、UNIQLQ 等都是極簡時裝的代表。

日系生活關鍵字：

## 極簡主義



ALFRESCO 尖東
Lane 美食里
尖東美食里
「酒」進足球狂熱！
第1擊 VS 第2擊
上Facebook猜冠軍
賞優惠 贏香檳
世界足球盛事
大抽獎
獎品
Winner Gift
Champagne Taittinger
由即日起至7月14日參加
「森巴王者 GOAL GOAL GOAL!」
FACEBOOK 遊戲，投選心目中2014世界盃冠軍，
即可獲得尖東美食里Alfresco Lane餐飲優惠券，
以超級優惠價品嚐多款環球美酒，
更有機會贏取 Champagne Taittinger!
Tsim Sha Tsui Centre & Empire Centre
#TSIMSHATSUICENTRE
*所有圖片只供參考，一切以實物為準
*所有推廣活動受有關條款約束
由即日起至7月31日，
凡於尖沙咀中心及帝國中心消費滿港幣300元，
即有機會贏取豐富獎品，包括頭獎為
〈雙人12天巴西豪華之旅〉
（價值超過港幣10萬元），
由旅遊達人項明生親任領隊，
讓你親身感受巴西的熱情文化！
推廣生意的競賽牌照號碼：43155-6
香港九龍尖沙咀麼地道66及68號
查詢電話：2721 5489
www.tsimshatsuicentre.com.hk
TSIM SHA TSUI CENTRE 尖沙咀中心
EMPIRE CENTRE 帝國中心
信和集團 Sino Group

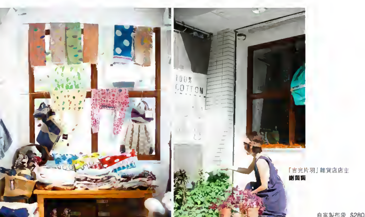







淡藍牛仔褲 $269






「吉光片羽」雜貨店店主
**謝茵茵**

自家製布袋 $280

## 溫暖閒逛

「吉光片羽」位於西貢市場街，陽光可以穿透店內，店前有台階空地種植植物，店主謝茵茵（Yan）說，這樣的小店在日本很常見：「香港的店舖，只會讓人聯想到急速消費和購物，個性小店都隱藏在二樓，因此希望開一間有陽光照射的地舖小店，以溫暖感覺，吸引客人進來『閒逛』，感受悠閒舒適的生活，而非困在商場裡強迫購物。」

## 棉麻的意義

店內以售賣簡約風的日系衣飾為主，Yan 說這種打扮重點在於舒適自然，「材料以棉麻為主，設計看似簡單，其實重視細節。舉例這種裝扮不會配搭真皮名牌手袋，更多時換上車工精緻的布袋，而用色多為無化學漂染的原白色，原因除了舒適，更考慮到對環境對動物造成的傷害。至於服飾設計為何寬闊鬆身，是基於喜歡這種風格的女性，大多著重散發內在的知性美，多於凸顯身材等外在美。」Ⓟ



**吉光片羽**
**地址**：西貢市場街 40 號地下
**電話**：2955 0088
**facebook**：finalfragments

贊助商：










# 新加坡聖淘沙名勝世界™
# 六至九月・精選旅遊套票

## 超值套票

2晚 HK$2,999起

- 指定航班來回經濟客位機票
- 兩晚聖淘沙名勝世界節慶酒店™、新加坡Hard Rock酒店™或逸濠酒店™住宿
- 指定酒店早餐
- 聖淘沙名勝世界至市中心穿梭巴士

## 二合一玩樂套票

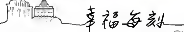
2晚 HK$3,499起

- 指定航班來回經濟客位機票
- 兩晚聖淘沙名勝世界酒店住宿
- 來回機場至酒店接送
- 新加坡環球影城™一天入場券
- S.E.A 海洋館™或水上探險樂園™一天入場券
- 新加坡環球影城餐飲券及紀念照片換領券

於8-9月期間出發，更可登記參加
**「夏日暢玩聖淘沙名勝世界」大抽獎**
有機會贏得：
頭獎：雙人海豚探索互動體驗*，名額1個
(價值約HK$2,455)
二獎：ESPA水療S$200現金劵，名額2個
(價值約HK$1,240)
三獎：雙人新加坡環球影城一日遊快速券#，名額10個
(價值約HK$620)

以上價單適用於2014年6月4日至9月30日期間由香港出發。｜以上價格會因應不同出發日期、航班訂位級別、酒店、酒店房間類別而有所不同。｜機位、酒店房間須視乎航空公司及酒店實際供應情況而定。｜價格以每人按每位計算，不包括稅項及燃油附加費(約HK$750，以上稅項價格以2014年6月16日作計算參考，實際價格以出票當日為準)及旺季附加費，當有價格調整恕不另行通知。｜*參加者的身高限制為至少122公分。｜#訂購「超值套票」客人需另購環球影城入場門券。

抽獎條款及細則：活動推廣日期為2014年6月3日至7月20日，所有登記必須於2014年7月20日23:59(GMT+8:00)或前完成。｜只適用於訂購聖淘沙名勝世界「超值套票」或「二合一玩樂套票」，並於2014年8-9月期間出發。｜抽獎日期：2014年7月23日。｜得獎名單將於2014年7月28日於蘋果日報及星島日報刊登。｜得獎者需保留收據以作領獎時證明。｜每個訂單只可登記參加抽獎一次，首次登記有效。｜參加者必須年滿18歲。｜獎品不可轉讓，不可兌換現金。｜所有個人資料將會保密，所收集的資料僅作是次抽獎用途。｜得獎者將由專人聯絡領獎。｜新航假期、新加坡聖淘沙名勝世界™及其他合作伙伴旗下之員工及其家屬均不得參加是次抽獎以示公允。｜如有任何爭議，新航假期保留最終決定權。｜獎品由新加坡航空提供。｜推廣生意的競賽牌照號碼：43350。






詳情請致電各大旅行社或「新航假期」熱線：2870 8788

www.sia-holidays.com
Operated by Travel Resources Ltd (Licence No. 352634)



**獨木舟送早餐**
兩位當地土著乘着小舟，向你們的水屋緩緩駛來，送上特別預備的早餐，為一天添上美好開始。

# MOOREA 大溪地海豚天堂

盛夏炎炎，陽光與海灘成為眾人旅行目標，若想尋找非一般碧波暢泳的樂園，應往何處朝聖？大溪地的茉莉雅島是其中一個好選擇，島上 InterContinental Moorea Resort & Spa 的海豚中心，必定讓你有一個賓至如歸的體驗，在一覽無遺的美景裡，享受非凡的陽光與海灘。

TEXT・LING PHOTO・網上圖片 DESIGN・MAVIS

## Info

**莫雷阿海豚中心（Moorea Dolphin Center）**
地址：PO Box 1019, 98729, Moorea
收費：Advance Package 每位 33,200XPF（約 HK$2,690）
網址：www.mooreadolphincenter.com
酒店網址：www.tahiti.intercontinental.com










# 鳥取、岡山摘桃、奈良、廣島5天之旅(JBHH05)



鬼太郎之路開心銅像

**行程：** 殿堂級漫畫大師「水木茂故鄉」、開心漫畫妖怪火車、800 公呎鬼太郎 130 座銅像趣緻街、奈良猿澤池靚景、福興五重塔、開心壽司學校、宮島、海中大鳥居、廣島原爆遺跡、著名金閣寺、岡山後樂園、一晚溫泉

**特點：**
- 乘坐開心得意漫畫妖怪火車，由米子車站乘至總站「境港」
- 用心呈獻到岡山極品白桃「桃茂實苑」，親手摘著名白桃及任食放題（奉送每位嘉賓兩個白桃）

**乘坐中華航空公司凌晨02:30左右起飛，食完晚飯，輕輕鬆鬆前往機場，早上07:20左右抵達，回程由廣島晚機21:00起飛/抵港23:45，一氣呵成，直航往返，玩足五天**

CHINA AIRLINES

成團日期 7月12,14,17,19,22,24,27,29及8月1,6,8,11,13,16,18,21,23日 **$7999-8599**

## 中華航空創新行程：米子鬼太郎漫畫開心機場入境，順路玩至廣島返港，一氣呵成

### 5天 鳥取、岡山摘桃、日本環球影城®(JBHB05)

**特點：**
- 漫步於人氣漫畫家水木茂故鄉 800 公尺鬼太郎之路，兩旁建有 130 多座開心銅像

用心呈獻到岡山極品白桃「桃茂實苑」，親手摘著名白桃及任食放題（奉送每位嘉賓兩個白桃）

CHINA AIRLINES

成團日期 7月12,14,17,19,22,24,27,29及8月1,3,6,8,11,13,16,18,21,23日 **$7999-8599**

### 5天 四國、鳥取、天橋立、廣島(JBHF05)

**特點：**
- 名探偵柯南 8000 呎巨大迷宮　運用柯南探偵頭腦，破解迷宮奧秘
- 用心呈獻：乘坐開心得意漫畫妖怪火車，由米子車站乘至總站「境港」
- 乘坐纜車登天橋立展望台，欣賞傘松公園靚景（日本三大靚景）
- 世界文化遺產：海中大鳥居及原爆遺跡
- 享用三晚溫泉，盡情享受溫泉之樂

CHINA AIRLINES

成團日期 8月3日 **$8599**

## 出發：上午08:20左右起飛 / 回程：約晚上21:15左右抵港

### 5天 四國高松、哈利波特魔法世界™(JBBG05)

**特點：**
- 增遊「哈利波特魔法世界™」，並提供指定時間的快速入場券
- 高松栗林大名之和風庭園，令您悠感人生之優閒
- 帶您進入時光隧道，悠閒漫步於倉敷和風古典街
- 購物攻略：京都地下城、倉敷 OUTLET 購物城及全日本最長的高松拱形商店街

CHINA AIRLINES

成團日期 7月1,5,9,13,17,21,25,29及8月2,6,10,14,18,22日 **$6899-8399**

### 5天 四國高松、德島、廣島、岡山(JBFA05)

**特點：**
- 暢遊宮島（日本三大美景），拍攝海中大鳥居迷人景色，參觀嚴島神社（包入場費用）
- 高松栗林大名之和風庭園，令您悠感人生之優閒
- 遊覽日本三大名橋：錦帶橋

CHINA AIRLINES

成團日期 7月1,5,9,13,17,21,25,29及8月2,6,10,14,18,22日 **$6999-7999**

- 以上圖片：價格及資料僅供參考，一切以行程單張及報名時為準
- 以上團費價格並不包括稅項、燃油附加費及簽證費，詳情敬請參閱價目表或行程單張。團體位滿配將可能增派其他航空公司出發
- 日本團隊必須於報名時即時經本公司投保"EGL 至尊全球保障"以享完善保障。
- 以上團隊價格以每位成人（佔半房）計算。

旅行社牌照350805

電話查詢及報名中心 3692 0888　www.egltours.com　日本旅行社　EGL TOURS
海外結婚專線：3692 0788　跳出校園遊學：3692 0888（後按8字）　會議、獎勵旅遊、獨立組團及專項策劃：2315 1955　澳門分行：(853) 2871 7200
分行地址：尖沙咀 ~ 彌敦道45號其士大廈5字樓（地鐵站B2出口）　旺角 ~ 永旺銀行中心大廈505室（地鐵站E2出口）　沙田 ~ 沙田廣場7樓707號　屯門 ~ 屯門市廣場一期2099號　荃灣 ~ 荃灣坊2樓S3-4A號　元朗 ~ 新元朗中心A229號　銅鑼灣 ~ 百德新街20號恒隆中心7樓705號　澳門 ~ 澳門大馬路730-804號中華廣場地下B號



InterContinental Moorea Resort & Spa 環境一覽



## 海豚初探

酒店位於島上西北處，坐落在群山與瀉湖之間，兩者交融得十分匹配。酒店內陸湖設有莫雷阿海豚中心，主力保育海豚生態，飼養多條太平洋鼻樽海豚，希望推廣海洋知識。遊客可與海豚來個親密體驗，熱身後即可攬手攬腰，忽然高八度的海豚音永無失場；其後你可以閉氣潛入水中和海豚暢泳，流線型身軀帶你水底馳騁滑行，刺激又窩心，海豚乖巧的話，說不定還會跟你親嘴呢。

此外，島上有 3,000 處不同的礁脈，是全球最大的珊瑚礁生態系統，除了初嚐海豚之吻，不妨到附近地區潛水遊覽。Ⓟ





### 大溪地文化節

大溪地 (Tahiti) 是法屬波利尼西亞群島中最大的一個，亦是首府 Papeete 所在地。在 118 個島嶼中，波拉波拉、茉莉雅和大溪地這 3 座度假島最著名。自 1842 年，大溪地受到法國殖民統治，所以島民的生活方式深受法國文化影響。每年 7 月，大溪地都會舉行文化節，遊客可以了解波利尼西亞歷史、風俗、宗教的舞蹈和雜技，包括賽龍舟和「劈椰子」比賽，就像波利尼西亞的奧運會。

1-2. 大溪地又堪稱蜜月勝地，酒店提供各式各樣的蜜月套餐及餐飲服務。
3. 該地就是米路吉遜主演 "Bounty" 取景的 Cook Bay，從衛星照片來看，心形島嶼天然形成兩個迷人海灣，非常漂亮。
4. 酒吧與泳池相連，一邊泡在泳池，享受陽光，一邊喝着雞尾酒，好不寫意。

## 大溪地景點

芝麻島仔
TAHAA

RAIATEA
島嶼

TIKI VILLAGE
THEATRE

TAHITI NUI
火山遊



餐廳內放滿小擺設，氣氛 causal 舒適，適合大夥兒 gathering。

# 西班牙Tapas 在地風味

先撇開西班牙隊已遭淘汰的事實，西班牙的 tapas 小食確是一眾球迷觀賞世界盃的好良伴，不用再選擇炸雞啤酒，這間位於上環的酒吧，提供超過三十款精彩多變的異國小吃，而且價錢相宜，確是又一「睇波」前的寫意眾腳點。

TEXT · MICHELLE PHOTO · MICHAEL DESIGN · BLUE

## 小食多滋味

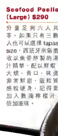
西班牙人的晚飯時間多於晚上九時才開始，因此 happy hour 成為他們聚會的重要一環，而分量偏小的 tapas 恰好成為當地最佳的下酒菜。這種文化正正反映西班牙人的性格熱情隨意，無拘束地一邊享用西班牙果酒 sangria，一邊與三五知己閒談，大概沒有甚麼比這樣的時刻更美好了。



**Iberico Mini Cheeseburger $55**

餐廳為了客人能吃得更方便，將以西班牙伊比利黑毛豬製成的漢堡改良成迷你 size，更易入口，謹記要趁熱騰騰上桌時品嚐，最能保存原汁原味，肉質彈牙鮮味。





**Seefood Peelle (Large) $290**

分量足夠六人共享，如果只有三數人也可以選擇 tapas size。西班牙米飯需收以魚骨熬製的湯汁精華，配以鮮蝦、大蜆、青口，味道非常鮮甜，飯粒質感較硬身，記得要加入數滴檸檬汁倍加滋味。









**THE BOARD $320**

(Iberico Ham, Serrano Ham, Belota Chorizo, Iberico Salchichon, Iberico Morcilla,Manchego Cheese and Goat Cheese)
齊集西班牙最出色的風乾火腿，包括 iberico 、serrano 火腿及 3 款西班牙香腸。當中以 iberico ham 的油香最豐富，帶有淡淡甘甜味，放在長身的脆麵包上，再配搭羊奶芝士一啖吞下，馥郁香氣和又軟又脆的兩種層次在口中爆發。

**Grilled Asparagus With Garlicky Piquillo Pepper Butter $48**

一味大魚大肉未免太膩，偶爾也要吃點蔬菜平衡，這款蘆筍看似平平無奇，但重點落在伴碟的醬汁，充滿蒜香，加上手工牛油混和帶甜的紅尖椒，惹味濃郁、而且蘆筍爽甜肉厚，組合十分過癮。





**Cinnamon Churros with Vanilla Ice-cream $48**

「鬼佬油炸鬼」是西班牙一道最傳統的甜品，一咬開沾滿砂糖的脆身餅皮，入口的是鬆軟兼充滿蛋香的內餡，可蘸上巧克力醬與雲呢拿雪糕，增加整體質感。



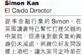
**Crab Cakes with Tomato & Lemon Mayonnaise $65**

選用來自意大利的蟹肉，混和雜菜炸香，蟹肉味突出，帶點海水味，番茄蛋黃醬口味不會過重，也平衡酥炸的油膩感覺。



**Tapas 火腿防蚊罩？**

一直認為tapas是小吃的意思，但在古時，tapas 竟然不是用來食用，而是防蚊！Tapas 在西班牙文的意思是「蓋子」，起源於 Andalucia 地區，據説是西班牙國王阿方索十世在位的時期，規定小酒館拿酒給客人時，需附上一片火腿或芝士片覆蓋在酒杯之上，避免有髒物掉到酒杯內，其後 tapas 發展成西班牙飲食特色之一，甚至成為餐桌上的主食，其中又以馬德里、巴塞隆納、賽維亞的 tapas 最為聞名。



**Simon Kan**
El Caido Director

從事金融行業的 Simon，在英國讀書時已幫忙打理父親的中菜館，回港後對飲食業的興趣仍未減退，與幾位好友開設樓上酒吧，讓大家可定時聚在一起見面。

**意大利版 Tapas**

餐廳雖主打 tapas，但亦有供應意大利的 cicchetti，這兩個來自不同地域文化的名字，卻經常被放在一起。在意大利的小酒館，於午餐前會提供多款小點心，在早上十時，意大利人就會拿著一杯白酒，一碟下酒菜慢慢細味。兩者的分別在於 tapas 多用當地盛產的海鮮烹調，cicchetti 的口味則偏清淡，會用上白露筍，番茄等素食食材。

**El Caido**
**地點**：中環荷李活道 49 號鴻豐商業中心 2 樓
**查詢**：2623 2773

# 生命水果牆

GLOBAL GOURMET

在沒有冰箱之前，有沒有想過人們是如何處理食物？許多人習慣將不同種類的水果放在同一個水果籃或雪櫃內，這樣不但令下層的水果有機會被壓爛，若不小心把不同特性的水果放在一起，尤其是如草莓、藍莓等容易腐爛的水果，更有可能感染其他水果提早變壞發霉。

TEXT‧MICHELLE PHOTO‧網上圖片 DESIGN‧QUEENIE



設計師團隊 Diego Polognioli 和 Martin Polognioli 共同籌劃名為“Fruit Wall”的集資計劃，以多層的垂吊架擺放不同種類的水果。並列的書架設計保留蔬果之間的空間，讓空氣流通，保存水果天然的真正風味。在室溫下自然熟成的水果，為冰箱騰出更多空間，而且設計簡約，耐用度高，不用五分鐘就可以組裝好。

# iSQUARE 國際廣場

# 「森巴動感迎夏日」推廣活動

iSQUARE國際廣場準備多項活動，
與遊人齊迎世盃2014，見證皇者誕生。

## 活動開幕禮

典禮於6月8日舉行，先有小朋友穿著球衣出場，接著由Savioyin Wong及Kaho Chan表演花式足球；場面熱鬧，現場氣氛高漲，觀眾投入萬分。





## 巡遊

數名穿著森巴服飾的表演者在商場巡遊。

日期: 07/05/2014 (星期六)

時間: 下午三時至四時

地點: 商場不同樓層

## 仲夏至「擊」音樂會

樂手以非洲鼓及木琴為大家獻上精彩表演。



日期: 07/06/2014 (星期日)

時間: 下午三時至四時

地點: 商場三樓

*圖片只供參考。 以上內容如有更改或取消，恕不另行通知。 如有任何爭議，iSQUARE國際廣場保留最終決定權。*

i SQUARE

- 香港九龍尖沙咀彌敦道63號iSQUARE國際廣場 (港鐵尖沙咀站H或R出口)
- 查詢 3665 3333
- www.isquare.hk
- www.facebook.com/isquare
- http://weibo.com/hkisquare
- 消費可享泊車優惠

除了功能性，美觀也是設計因素之一，多數家居都會以畫作或相片作裝飾，fruit wall 就以另一重方式呈現藝術感覺，如果有一面牆是色彩繽紛的新鮮水果，而且每天都可以轉換款式，心情也會變好吧！這個有趣的概念已集齊資金並被真正實踐出來，成為生活中可切實執行的飲食方式，將飽滿亮麗的新鮮水果都帶回家吧！

**網址：** www.fruitwall.com

## 冷藏小智慧

其實水果是會呼吸的生命體，無論放室溫或冷藏都會逐漸變熟，有些水果會釋放一種叫乙烯的植物荷爾蒙，加速水果老化，所以不要一次買太多，並應在一周內吃完。不少營養專家都表示，太依賴冰箱的冷藏功能，水果會因吸收水氣而變乾，影響口感、保鮮期和甜度，特別是熱帶水果如香蕉、芒果等，容易產生低溫障礙，反而溫帶水果則適宜冷藏，下次擺放水果時也要多加注意。

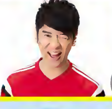






為咗迎接4年一度嘅世界足球盛事，自家CLUB與Doraemon推出1套5款足球造型印章擺設，一同為世界足球盛事打打氣，相信粉絲們一定唔會錯過！























集齊1套印仔帶返屋企，為世界足球盛事打打氣～

**憑會員卡消費滿$200即可獲得Doraemon足球造型印章1款。**

實物高度65mm(隨機換領，不可指定)





以上圖片只供參考，實際內容請參照實物。
數量有限，售完即止，詳情請向店員查詢。



# 智醒媽媽 為子女「印」出精彩暑假

**期考完結，暑假將至，是小朋友玩樂的黃金檔期，然而，埋首於工作堆中的家長，既無法經常與子女投入熱情的初夏，又要為他們安排活動而苦惱。精明媽媽可善用打印科技，為子女安排活動，HP 雲端打印機配備大量有趣免費打印 apps，無須接駁電腦，即可直接於機身屏幕選取多款獨家題材，過一個精彩的暑假！**



活動 1

## 色彩繽紛 樂在童年

HP 與 Disney、Dreamwork、Angry Birds、AOL Kid 等合作，獨家推出大量色彩繽紛及耳熟能詳的卡通人物打印成品如小手工、填色遊戲等。打印 app 內的內容不斷更新，最新遊戲更包括 7 月才上映的電影《馴龍記 2》，讓小朋友率先體驗列印樂趣。







TIPS



HP 打印機預載了超過 200 個免費打印 apps，而且不斷定期更新。用家從打印機直接選擇，無須接駁電腦，操作簡易，即使小朋友也可輕鬆掌握。



## 活動2




### 益智習作 開心學習

醒目小朋友應善用暑假增值自己，HP不但提供大量免費益智遊戲，更備有多款工作紙及補充習作等，適合不同年齡及程度的小朋友，無須花費大量金錢購買補充練習，而小朋友又做得開心，一舉兩得。




## 活動3

### 印出生活點滴

家長們平日已有太多事情兼顧，HP的打印成品包括不少貼心新意，如派對用品、裝飾佈置及食譜等！更能夠讓你直接打印出facebook或online album的相片，為日常生活添驚喜。





## 活動4

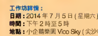
### 生活 職場 小幫手

打印成品亦可讓一眾家長輕鬆解決生活及工作上的煩惱，HP預載了商用文件範本、Google Doc、行事曆、地圖等多種實用app，部分更具備預設列印時間功能，定時自動更新並列印出來，省時方便，實在是智醒媽媽好拍檔。



## metropop ╳ HP 「成長樂印」體驗工作坊

HP的流動打印技術及打印成品讓家長與小朋友活用先進的科技一同享受學習與成長的樂趣。工作坊邀請了皮紋分析師，為小朋友的性格及潛能作詳細剖析，而小朋友也可親身體驗不同國家的文化，參與者當日更有機會贏取豐富獎品！



**工作坊詳情：**

**日期：** 2014年7月5日(星期六)
**時間：** 下午2時至5時
**地點：** 小企鵝樂園 Vico Sky (尖沙咀)
**名額：** 50位小朋友(年齡6歲至12歲)，每名小朋友可由一位成人陪同參與活動
**費用：** 全免

**活動內容：**

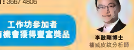
1. 皮紋分析工作坊 - 讓父母從小朋友的指紋中更了解其性格及潛能
2. 兒童文化體驗班 - 讓孩子學習不同地方的特色
3. 流動打印應用教學

*活動詳情、條款及細則請參閱報名網頁

**參加辦法：**

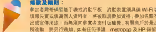
Club metropop 會員立即到 metropop.com.hk / metropop app 填寫報名表格，以100積分換取參加名額2個(1位小朋友及1位成人)
(非會員可立即於 metropop.com.hk 進行登記，並即時獲得100積分)

**截止日期：** 2014年6月30日
**查詢：** 3667 4806






**李啟剛博士**
權威皮紋分析師



**條款及細則：**

參加者需帶備智能手機或流動平板，流動裝置須具備Wi-Fi功能，用作體驗HP打印機不同功能。被選中參加工作坊的參加者將會另行通知，填報失實或填漏個人資料者，將被取消參加資格。參加名額不得轉讓他人，出席者需同意大會拍攝現場活動照片供metropop或HP作日後刊出或宣傳用途，而無須向參賽者支付版權費。有關商戶於是次活動提供的產品及服務質素，metropop概不負責。如因天氣關係令是次活動有所改動，將另行通知。如有任何爭議，metropop及HP保留一切最終決定權。

特別鳴謝：



# 黑白再思考



現在影黑白相太過容易，你的 smartphone 早就內置了模擬黑白相機的濾鏡，輕輕鬆鬆便可以拍到黑白照。也因為太過容易，我們忽略了黑白相內藏的某種意義。除了懷舊與仿古，到底黑白攝影還有甚麼未被你細意發現的呢？讓我們重新思考黑與白。

TEXT · RINGO DESIGN · QUEENIE

## 從黑房到工作坊

I-m-ageplayground 本來是一間擁有黑房的相機買賣店舖，這一年間不斷增加菲林種類及增設各類沖曬工作坊後，不知不覺成為菲林攝影愛好者的聚腳地。I-m-ageplayground Gallery 由原本 3 樓的菲林相機零售部及黑房，擴展至四樓成為糅合攝影活動與分享作品的菲林愛好者園地，日後將舉辦不同的菲林，攝影以及沖曬班。

## 大面積相片張力

為令更多人能領略菲林攝影帶來的樂趣與意義，I-m-ageplayground 舉行首個黑白菲林相片展，由黑白攝影班的師生及多位攝影愛好者組成，展出多張用心拍攝的黑白菲林作品。大部分作品均於黑房以大面積相紙沖曬，除了能感受大面積相片帶來的視覺迫力外，亦能讓觀眾近距看到更多影像細節，對比今日普遍以數碼屏幕觀賞的習慣，別有一番體會。Ⓟ



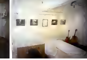
是次影展當中包括培育大量新聞攝影師的教頭級人物朱國明老師，以及一眾曾參與黑房課程的同學及攝影愛好者。

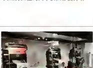
### I-m-ageplayground

I-m-ageplayground 以推廣菲林攝影為宗旨，希望在數碼影像為主流的年代，將 "analogism" 攝影藝術普及下去，傳承攝影的根，讓新世代仍能一代傳一代欣賞到這種古典攝影美學。除經營菲林，菲林相機及黑房用品零售外，並有提供黑房設備，供租用放曬相片作品。

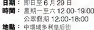
**網站：** www.i-m-ageplayground.com

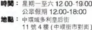






### 黑白菲林相片展





**日期：** 即日至 6 月 29 日

**時間：** 星期一至六 12:00-19:00<br>公眾假期 12:00-18:00

**地點：** 中環域多利皇后街<br>11 號 4 樓 (中環街市對面)


IN SEARCH OF INCREDIBLE


intel
inside








CPU CPU
CPU CPU




170°
HD





球迷睇波熬夜，睡眠不足

**八裕豐年高麗白蔘特飲**

平補生津，提神正氣。全力為你醒神打氣！




# 支持巴西盛事

## 全城興奮・全城健康！






睇好波，嘆啤酒……

梗係健康高麗白蔘特飲啦！

Watching Football Game, Enjoying Ginseng Drink



八裕豐年 健康大使

陳芷菁小姐

| 香港銷售點 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 永安藥行(元朗同樂街) | 電話 2476 1818 | 冠豐參茸藥業公司(西灣) | 電話 2904 9180 | 金城門中西藥房(大圍) | 電話 2698 4498 |
| 中和昌參茸藥材(元朗安寧路) | 電話 2475 5794 | 龍城燕窩海味醫藥(鰂魚涌) | 電話 2562 2800 | 吉昇藥業公司(上水) | 電話 2673 0730 |
| 聯興參業(牛頭角) | 電話 2763 7744 | 華誠海味公司(旺角) | 電話 2396 5267 | 裕豐參茸藥業(粉嶺) | 電話 2675 8958 |
| 利康中西藥房(青衣城) | 電話 2318 1238 | 惠僑中西藥行(大埔) | 電話 2638 2377 | 裕豐參茸藥業(大角咀) | 電話 2882 8087 |
| 利康中西藥房(荃灣綠楊坊) | 電話 2834 4567 | 鋼城參茸中西大藥房(荃灣) | 電話 2328 3968 | 源昌參茸海味(青山道) | 電話 2725 8786 |
| 長豐中西藥房(九龍灣) | 電話 2754 6000 | 鋼城參茸中西大藥房(大圍) | 電話 2602 2688 | 北京堂燕窩參茸(九龍城) | 電話 2382 1633 |
| 泰僑中西大藥行(西環) | 電話 2817 8260 | 鋼城參茸中西大藥房(沙田) | 電話 2696 5188 | | |

以及各大中西藥行，參茸海味店（未能盡錄，電話查詢） 八裕豐年 專門店 | 上環皇后大道中328號中環中心57號舖

澳門銷售點 | 新中興參茸燕窩 澳門營地大街72-74號地下A 電話 (853) 2837 2774 | 中邦參茸藥材 澳門義字街8號地下 電話 (853) 2838 4792

八裕豐年・豐裕百年

製造商．自然里有限會社・韓國　總代理 自然里（香港）有限公司

地址：香港皇后大道西2-12號聯發商業中心2001室 電話 (852) 2267 8855 傳真 (852) 2267 8755 網站 www.nwihk.com

# BABY LET'S START

人生每個第一次，其實都是新奇事，第一餐、第一句說話、第一個朋友，都是有著它們的特別意義。初生的寶寶對這些第一次無特別印象，但為他帶來這些第一次的爸媽，卻可將這些珍貴的時刻記錄下來，讓他們可於長大後重溫，細味成長期間的新鮮感覺。

TEXT・攝禎靜潔邦 PHOTO・米忠 DESIGN・波菜









興奮、緊張、忐忑、期待……可以說是媽媽懷胎十月裡的心情，過程中難免不知所措，然而，再多的付出也全為了迎接家中第一個 BB 的誕生。 首次榮升為準父母，一切由零開始，每一幀畫面都是極具挑戰，只要從無數次的「實戰」中獲取寶貴經驗，自然能學有所成，讓每位準父母畢業成為「最棒爸媽」，享受與 BB 相處的甜美時光。

# HELLO MY 1ST BABY





## 媽媽問

**係咪一定要同 BB 講 BB 話？**

其實爸媽可以「照直講」，用平時的語言與 BB 溝通，因為當 BB 聽到的詞彙愈多，他的語言學習速度也會愈快，而且他們會從大人的説話與語氣，漸漸去了解當中意思，讓他語言世界多姿多采，所以不妨多陪他們聊天啊。

**點解老公成日唔幫手湊 BB ？**

懷胎 10 月與哺乳的期間，母子早已建立了深厚，親密的情感，相反，爸爸會自覺與 BB 有疏離感，甚至因為老婆的注意力轉移而感到失落，他們未必是不想，而是不懂得去幫忙。因此建議早在 BB 剛出世，已與他分配參與照顧 BB 的工作，並以溫柔、支持的態度多作鼓勵，增加爸爸的地位及認知，自然會事半功倍。

**很擔心生完 BB 後，美好的身形只能成為回憶？**

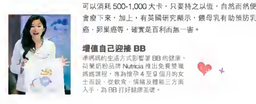
這個大可放心，因為餵哺母乳是天然瘦身妙法，每次餵哺可以消耗 500-1,000 大卡，只要持之以恆，自然而然便會瘦下來，加上，有英國研究顯示，餵母乳有助預防乳癌、卵巢癌等，確實是百利而無一害。

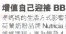



### 助 BB 健康發展

缺乏葉酸會令 BB 增加神經管畸形或脊椎神經缺損的危機。Blackmores 葉酸能夠為懷孕初期的女性額外補充葉酸，每日一片，能幫助 BB 健康發展，以及有足夠的細胞組織。







### 增值自己迎接 BB

準媽媽的生活方式影響著 BB 的健康，荷蘭奶粉品牌 Nutricia 推出免費雙職媽媽課程，專為懷孕 4 至 9 個月的女士而設，從飲食、情緒及體能三方面入手，為 BB 打好健康基礎。





### 改善產後體形

產後的女士們最緊張自己身形，Angel Face 推出產後去腫修形瘦身組合，針對產後媽媽因懷孕的體形變化，重點去水腫，修形，改善妊娠紋，同時另設適合餵哺母乳的媽媽參加。

### 個人化薑醋禮卡

產後的媽媽需要悉心調理補身，鴻福堂最新推出四季設計系列的自家豬腳薑醋禮卡，讓你放上 BB 相片及祝福語等，憑卡可換領豬腳薑醋一盅，無添加防腐劑及味精，方便又健康。



## 爸爸問

**老婆產前產後出現憂鬱狀況，是否可以提早預防？**

為了配合懷孕的需要，體內會分泌出高濃度的黃體素、動情激素等等，一旦生產後，這些激素的濃度會以接近崩盆似的劇降，隨即體內甲狀腺素，生長激素也會隨即改變。由於影響媽媽情緒的問題源於內分泌變化，很可惜，現今未有方法可預防，為人老公不妨多點鼓勵，支持，更有效助她走出憂鬱陰霾。

**BB 點解晚晚半夜喊到天光？**

基本上新生兒一天中可以睡 20 小時，加上在媽媽的肚子裡沒有白天，晚上的差別，因此出生還是保持胎兒的習慣，這需要一段過渡期去改善。隨著 BB 日漸長大，可以慢慢矯正他的生理時鐘，避免在白天有過度的睡眠，可以同 BB 玩遊戲，因為適度的運動量有助 BB 入眠，睡得更長，更穩。







BB 的每個成長階段，均會受到多方面的關注，特別是進食方面，每一口吃進肚子裡的食物，媽媽自然額外留心。很多醫學研究顯示，母乳的營養成分最為適合 BB，既不易引起過敏，也較利於消化吸收，然而，不同階段的 BB 需要不同營養支援，因此不論是第一次接觸母乳、配方奶粉，或是副食品也好，對於 BB 與媽媽來說，都是一個又一個的耐性遊戲。

# HAPPY MEAL!





**TIPS**
如果新手媽媽的母乳分泌不足，也可以考慮使用市面上的配方奶粉，皆能滿足 BB 基本需求，雙管齊下，為 BB 補充足夠營養。

**母乳黃金期**

[illegible]的好處多多，不[illegible]使 BB [illegible]健康，特別是產後一周[illegible]期間的略帶黏貼、呈淡黃色的初乳，當中蘊含預防多種疾病的[illegible]體，讓 BB 建[illegible]更佳的抵抗力，因此建議可在 BB 出生後馬上開始餵乳至 4–6 個月，即使添加副食品後仍餵乳至 2 歲以上，這對 BB 的健康成長才是最好。

## 斷奶好時機

由 BB 慢慢脫離單純以母乳、配方奶粉為主食，逐漸以其他流質、半固體、固體的食物攝取，為之「斷奶」。由於夏天 BB 出汗較多，腸胃的消化較弱，冬天則容易著涼，感冒，建議斷奶可以選擇在春、秋兩季的日子進行。從 4 個月起，BB 已經具有咀嚼能力，可以試食米糊等稀食，而奶水的比例依然維持佔全日熱量的 80-90%。

**TIPS**
給 BB 吃的食物種類愈多，他將來對不同風味的食物接受能力也愈高，有助減低長大後偏食的機會，不過，避免蛀牙及過肥，甜食也是少吃為妙。

## 腸胃成熟期

自 7 個月開始，BB 的奶水供應量已經可以維持在全日營養的 50-70%，媽媽亦可以用小湯匙挖出香蕉，蘋果等果泥，或以小剪刀剪碎食物少量魚肉來餵 BB。由 10 個月起，BB 已經可以練習吃粥，麵條或麵包，到了 1 歲後，奶水只佔熱量的 20-30%，並每天只需餵兩次奶，其他便以固體及半固體食物去補充營養。

**TIPS**
為免增加 BB 腸胃負擔，每次只餵食一種新食物，少量開始，媽媽亦要密切注意 BB 的皮膚及排便狀況，沒有不良反應，才開始其他的新食物。








### 安全快捷熱奶

帶 BB 出街時，經常因熱奶問題而感到苦惱，Yoomi 熱奶器採用再水化原理，能於 60 秒自動熱奶至人體溫度 32-35 度，熱力更可維持 60 分鐘，避免重複熱奶而引致細菌滋生。



### 呵護 BB 幼嫩腸道

BB 的腸胃非常幼嫩，可選擇經水解 100% 乳清蛋白的德國雀巢能恩奶粉，牛奶蛋白質分解到約 10 分 1 大小、加上脂肪酸及活性 BL 益菌，能夠輕易被 BB 的腸胃消化及吸收。




# 1st of all SLEEP WELL !!!zzzz

迎接 BB 出院的，是爸爸媽媽別出心裁打造的小睡房，也是陪伴著 BB 成長的私人空間，不少父母都會「落手落腳」，表達出對子女無微不至的關心及愛護。初生 BB 每天的睡覺量多達 18 小時，待在睡房的時間比其他地方更多，一間溫馨舒適的房間能使他們輕鬆入睡。父母於準備時，不妨以 BB 的角度出發，並細心地注意房內細節，為 BB 營造一個既安全又舒適的小天地！

### 天花板

天花板是不少父母較易忽略的地方、由於初生 BB 躺在床上的時間較長、所以他們的眼睛經常看著天花板，來自美國的準爸爸 Brian d' Arcy 更為即將誕生的兒子締造一個星空天花板、新手父母不妨花點心思及創意為 BB 創造不一樣的視覺效果。



### 顏色

BB 房應選用淡而柔和的顏色，如黃、藍、草綠色等天然色系、具安撫作用。避免使用刺激的色系如紅色、橙色等，會影響 BB 情緒，容易造成焦躁不安。

### 門窗

門窗是家居陷阱之一，應加設門阻及門盾以防 BB 被門隙夾傷手指。另外，家具應置於遠離窗戶的位置，而窗戶亦應加上窗花，避免 BB 攀爬到窗邊發生意外。

### BB 床

BB 床應選擇簡潔而平滑的設計、以防 BB 因凸起的裝飾而刮傷。為保持空氣流通，床上不宜放置過多玩具或毛公仔、而 BB 應一歲或以上才使用枕頭、避免轉身後俯睡而造成窒息。



### [illegible]

應使用不含鉛及不易脱落的油漆，並至少在 BB 入住前一個月完成漆油的工作，打開 BB 房的門窗，讓化學物有足夠時間揮發、家長亦可以牆紙代替油漆，以免 BB 因接觸油漆而引致敏感。



### BB 玩具

顏色鮮艷繽紛的動物玩圓玩墊、備有 4 個吊飾玩具，包括搖鈴、安全鏡、彩環及音樂大象，讓 BB 感受開心的玩樂體驗。而玩具及玩墊亦可獨立使用，方便家長清洗。

### 家具

家中的每個角落都是 BB 的探索小天地，父母應避免選購尖鋭及凹凸不平的，同時應選擇不含化學成分及甲醛的款式，以免令 BB 吸入化學物質，引致敏感或中毒。



點樣教小朋友
先正確？

打同講道理
要二揀一？

弊傢伙！小朋友無教
都學哂我啲缺點。

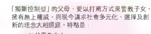
唔想我家有個
小港孩

# 1st of all GIFT IDEAS



爸媽的一舉一動，早已不知不覺植根於 BB 的腦海之中，隨著他們長大，言行舉止也揮不走爸媽的影子。如果不想有日發現自己的孩子照單全收你的惡習，最好還是及早送他們一份名為「身教」的禮物，雖然，這未必及得上送玩具般吸引，但玩具是一時之樂，品格卻是一生，這份令他們獲益良多的禮物，只有作為父母的，才最有資格送贈。







## 怎樣的教養 怎樣的孩子

每位爸媽都有自我一套的養兒管教方式，當然都是希望子女長大聽教聽話，然而，爸媽是小朋友的一面鏡，你的教育方式將直接影響他們的將來，以下挑選出 4 大常見的父母，不妨作為參考，思考一下該送給小朋友怎樣的終身禮物？

**爸媽：「不如一起討論可接受的解決方案？」**

「權威民主型」的父母，既能以身作則，嚴明規矩，同時亦以民主的方式去對待小朋友，這類爸媽是育兒專家尊崇的養育方式，特點是：

- 以孩子為本
- 了解孩子心理成長的需要
- 保護孩子的自尊、肯定他們的價值
- 善於調動孩子自身的資源和能力
- 給孩子足夠的表達自由

「權威民主型」所培養的孩子，較多是情緒穩定、積極向上、情感豐富、具自信、合群、負責、而且社會適應力強。

**爸媽：「好好好，你話點就點！」**

「嬌慣寵愛型」的父母，打出「愛」的旗幟去溺愛子女，其實是阻礙他們的成長，因失去了父母的界限和規範，而在整個成長過程，變得迷惑、艱難，特點是

- 以孩子為中心
- 忽視孩子心理成長需要
- 對孩子沒有明確的規範
- 沒有原則地去滿足孩子的要求

「嬌慣寵愛型」所培養的孩子，較多是自我中心、依賴性強、衝動任性，並難以處理獨立的生活，社會的適應力較低。



「獨斷控制型」的父母，愛以打罵方式來管教子女，擁有無上權威，與現今講求社會多元化、選擇及創新的理念大相逕庭，特點是：

- 以父母為中心
- 不了解孩子心理需要
- 對孩子有要求，卻忽略了他們成長自身的需求
- 不給孩子發言權
- 採用「不聽話便打」的教育，強迫孩子無條件服從

「獨斷控制型」所培養的孩子，較多是易於服從、妥協，但又會在高壓力的成長氛圍下，出現情緒不穩、自卑、缺乏是非感、依賴性強、自信心低，並長大後與父母的感情較疏離。

**爸媽：「照我說話做！」**

「忽略放任型」的父母，相比起另外三種類型，對孩子的情感顯得疏離，同時也缺乏對他們情感上的支持，特點是

- 能夠滿足孩子的基本生存要求
- 忽略孩子心理成長需要
- 對孩子的行為沒有要求
- 忽略孩子要求

「忽略放任型」所培養的孩子，較多是認知能力低、好鬥、不負責任，而且與父母的關係較差。

**爸媽：「咪煩住晒！」**

# 輪狀病毒類型多
## 每年2000名BB因感染入院[1]





輪狀病毒是一種傳染力極高的腸胃病毒，它可透過日常簡單的接觸，便可以輕易令嬰幼兒受感染，並出現嘔吐、腹瀉、發燒及腹痛等徵狀，嚴重者1天內可腹瀉及嘔吐多達20次，甚至需要入院治療。

### 6個月大以後較易感染

初生嬰兒一般在父母呵護下，差不多活在無菌的環境，但在嬰兒6個月大以後，開始懂得翻身及爬行，並對身邊事物產生興趣，不時以手觸摸周遭的物件，甚至將它們放入口裡，因此較容易感染輪狀病毒，所以6-24個月大為感染輪狀病毒的高峰期。

### 輪狀病毒種類繁多

**兒科專科陳德仁醫生**指出輪狀病毒有很多類型，不同地區及時間，流行的輪狀病毒類型也不同。較為常見的為G1, G2, G3, G4及G9型，它們是導致全球超過95%病例的罪魁禍首[2]。

### 預防勝於治療

所謂「病從口入」，要避免BB感染輪狀病毒，注意個人衛生是非常重要。父母於接觸BB前或清潔BB排泄物後，均需清潔雙手，並定期清潔BB的物品及玩具及BB車等。此外，服用輪狀病毒疫苗亦為有效預防感染的方法之一。

### 5價 vs. 1價 疫苗

與其他疫苗不同，輪狀病毒疫苗為口服疫苗，BB只需像飲水般服用便可，免受皮肉之苦！目前市面共有兩種分別為5價及1價的口服疫苗，詳細資料如下：

| | 5價 | 1價[3] |
|---|---|---|
| 包含病毒類型 | G1, G2, G3, G4, P8 | G1P8 |
| 服用劑量 | 3劑 | 2劑 |
| 服用時間表 | 第一劑：6 12週(或2個月) | 6 24週內， |
| | 第二劑：10-22週(或4個月) | 共兩劑 (兩劑須 |
| | 第三劑：14-32週(或6個月) | 最少相距四星期) |



兒科專科
陳德仁醫生







1. 陳德仁醫生指出，世界衛生組織(WHO)表明嬰兒接種其他疫苗如五合一或六合一疫苗時，亦可同時服用兩種口服輪狀病毒疫苗，而不會影響個別疫苗的效用。

2. 一般家長都誤解服用輪狀病毒疫苗，需要為嬰兒額外預約時間，如服用3劑的輪狀病毒疫苗，便比2劑的輪狀病毒疫苗需要多一次到診所，因此帶來種種不便。其實服用輪狀病毒疫苗的時間表，簡單來說可跟五合一或六合一疫苗一樣(2，4，6 個月)，故此家長不必多花時間。



References
1 Anthony E Estimates of Rotavirus Disease Burden in Hong Kong: Hospital-Based Surveillance The Journal of Infectious Diseases 2005,192 S71-9 (Data collected in 2001-2003)
2 Santos N, Hoshino Y Global distribution of rotavirus serotypes/genotypes and its implication for the development and implementation of an effective rotavirus vaccine Rev Med Virol 2005.15(1) 29-56
3 Date on file




# 產後進補
# 輕鬆品嚐

**一碗熱騰騰的豬腳薑醋，不僅可助產婦袪風散寒及活血去瘀，而且按習俗來說，它亦是一種與親朋同享孩子誕生之喜的食品。由於豬腳薑醋的製作工序繁複及需時，愈來愈多新任媽媽都寧願多留時間來休養及照顧孩子，因此準備薑醋的重任，當然愈簡單愈好。**



**葉太 市場部高級主任**（育有一子）

「要勞煩老爺奶奶一邊照顧寶寶與產後的我一邊費神地準備薑醋、真是不好意思。親手煲煮十多斤的薑醋確是不易、因此我選擇購買鴻福堂的自家豬腳薑醋禮卡作自用及送禮，親朋對這簡便換取豬腳薑醋的方法都讚好。」



## 趣致禮卡 分享新生喜悅

自煮一煲滋味的豬腳薑醋確是不易，如要外帶予親友同事共享更得大費工夫，所以很多新任爸媽都選擇購買鴻福堂的自家豬腳薑醋禮卡，將煲煮及送贈的過程化簡。適用於全線鴻福堂分店的自家豬腳薑醋禮卡，每張可換領「自家豬腳薑醋」1 盅或「輕便袋裝自家豬腳薑醋」2 包或「雞煮酒」1 盅，只需簡單加熱即可享用。

現今凡事都講究心思，大家只需訂購滿 30 張或以上自家豬腳薑醋禮卡，即可揀選「公主王子」或今年推出的「可愛四季」系列款式，將寶寶的照片、出生資料、自創祝福語及彌月宴資料一同印上，設計出一款以寶寶為主題的個人版禮卡，好讓大家可作留念，並跟親朋分享寶寶誕生的喜悅。






用料十足的豬腳薑醋、無添加防腐劑及味精、能袪風補虛、適合體質虛寒人士調理身體。產品更設有輕便袋裝（300 克）、方便享用。



可補氣血及易於吸收的雞煮酒，適合產後、氣虛血弱及手腳冰凍的人士享用。

鴻福堂個人版自家豬腳薑醋禮卡，款款趣致可愛　大家亦可選購通用版自家豬腳薑醋禮卡、即時與親友們分享喜悅。




**禮卡訂購優惠**

現凡親臨鴻福堂全線分店訂購自家豬腳薑醋禮卡滿指定數量，即可享獲低至 73 折優惠！中銀信用卡客戶由即日起至 7 月 31 日憑卡簽賬訂購 10 張或以上、更可專享額外 9 折優惠。

為自己打扮，不只是為外表加分，更是藉由細心的打扮，找出真實的自我。家長們不妨讓孩子嘗試各種顏色或類型的衣服，藉以引導尚未定型的他們，學習了解自己。要讓孩子建立起自我形象，找出獨特的個人風格，先由第一次打扮著手。

# 1st of all LET THE STYLE BEGINS






對不少新手家長來說，處理初生嬰兒 Wee Wee 及 Poo Poo 是一項艱巨的任務！年紀還小的 BB 無法用言語表達自己的生理需要，家長只好細心觀察，用心感受 BB 的一舉一動，了解子女的需要。其實便便正好顯示出 BB 的健康狀況，新手家長不要因感到便便骯髒而忽略，應多注意 BB 的 Wee Wee 及 Poo Poo 狀況！

# I want to WEE-WEE and POO-POO!



**Q：為何我的 BB 一天內多次 Poo Poo ︵？是正常情況嗎？**

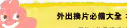
**A：** 是正常情況來的！由於 BB 的消化系統還未完全發育，食物於 BB 的腸胃內大約只能停留約 4-7 小時，因此一天 Poo Poo 2-5 次是正常的，而初生 1 個月內的 BB 更有機會多達一天 6-7 次，只要 Poo Poo 時順暢，即使次數變少亦無須過分緊張 ︶。

**Q：BB 的屁股為何變成紅色？如何預防？**

**A：** BB 的紅屁股被稱為尿布疹，是由於皮膚發炎或潮濕所造成！除了經常換尿片，以保持乾爽的小屁股外，更應徹底清潔 BB 的屁股、私處及大腿內外側地方，並為小屁股塗上潤膚霜，而尿片及衣服也不應包裹得太緊，餵哺母乳亦可增加 BB 的抵抗力，減少尿布疹的機會。

## 新手家長與 BB 出街攻略

初生 BB 吃奶後不一回就 Poo Poo 了，最令人頭痛的是找尋適合地方換尿片！新手家長外出時可盡量選擇到備有育嬰室的地方，如商場或主題公園等，並預先上網搜尋商場內的育嬰室位置，沒有育嬰室也可在 BB 車或長椅上替換。



## 外出換片必備大全：

- 尿片（數量視乎外出時間而定，約 2-3 小時更換一次）
- 濕紙巾（冬天時可用暖水沾濕棉花代替，以免 BB 著涼）
- 收集用後尿片的膠袋
- 潤膚霜，預防 BB 的小屁股出現紅疹
- 2-3 套衣服，以防 BB 漏尿
- 換片墊

## 布尿片 VS 紙尿片

現代人較喜歡使用紙尿片，因為方便易用，又無須清洗，但原來不少西方家長仍然堅持使用布尿片，一起看看兩者的優點與缺點！

| | 布尿片 | 紙尿片 |
|---|---|---|
| 優點 | • 環保、可重複使用、省錢<br>• 由天然材料製造，較透氣<br>• 布尿片濕漉漉的感覺令 BB 較易察覺自己 Wee Wee，使他們漸漸提高警覺，有助戒片 | • 方便、用完即棄<br>• 省時、無須清洗<br>• 吸水力較強 |
| 缺點 | • 吸水力較弱、容易漏尿<br>• 用後要花時間清潔 | • 不環保、難以重複使用、昂貴<br>• 由化學物質製造，透氣力較弱 |

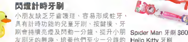
## 輕鬆清潔 BB Pat Pat

想時刻保持 BB 臀部清潔？可選擇提供兩種水力冲洗速度的 Pat Pat 清洗器，能接駁大容量水樽作沖洗，即使旅行或出外時，仍可無時無刻洗淨 BB 的小屁股。

Panasonic Pat Pat 清洗器 $788

## 閃燈計時牙刷

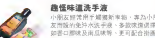
小朋友缺乏牙齒護理，容易形成蛀牙，具有計時功能的兒童牙刷，按鍵後，牙刷會持續亮燈及閃動一分鐘，提升小朋友刷牙的興趣，培養他們至少一分鐘的潔齒習慣。



Spider Man 牙刷 $60
Hello Kitty 牙刷 $68 @Jazmarc 小樹屋

## 趣怪味道洗手液

小朋友經常用手觸摸新事物，專為小朋友而設的免沖水洗手液，多款味道選擇，如香口膠味及南瓜味等，更可配合掛圈，方便隨身攜帶。



Bath & Body Works Pocket Gel $25
Holder $15 @Jazmarc 小樹屋



# 1st of all BODY LEARNING

「我聽見心在跳動。」、「輕飄飄，很舒服。」、「好精神，好像睡了一覺。」這些都是小孩打坐後的感受。打坐，很禪，怎樣看都不似是小孩能做到的事情。雖然小孩喜歡動，喜歡玩，但他們也有靜下來的能力，每天2至15分鐘的打坐，不單止可以鍛鍊小孩的專注力，還可以讓他們安靜地與自己共處，內觀自我。

## 小孩學打坐

小孩打坐在本地較少見，但在台灣，日本卻甚為流行，是身體教育的一部分。有研究顯示，打坐能顯著提升注意力、記憶力，調整身體機能及減少壓力。由於小孩比較好動，因此每次打坐宜維持2至3分鐘，最多15分鐘，不能太多。

方法：家長可以引導孩子安靜地坐在地上，單盤或雙盤均可，然後閉上雙眼，自然呼吸。2至3分鐘打坐後，可讓孩子分享打坐的感覺，他們的反應或能給你意外驚喜。

## 成長因覺知

小孩在打坐期間，會意識到身體及心靈的感受，或許是快樂、悲傷、舒服。每一次的覺知，就是一次身心成長。其實小孩的身體及心靈很容易受傷，但打坐則可以讓孩子走進內心安靜的地方。習慣自然，小孩每當身心受傷或做錯事時，可以走進內心，聽聽心聲，從內在感受及消化情緒，從而拾回自在與快樂。

## 「坐」出乖寶寶

要讓小孩感受打坐的力量，媽媽可由懷胎十月做起。孕婦可以打坐至臨盆前一個月，部分孕婦甚至在臨盆前也會打坐，因人而異。孕婦可按身體狀況，在地上盤腿而坐或坐在椅子上進行打坐，坐姿舒適便可。有打坐習慣的孕婦所生出來的小孩的情緒會較穩定，身體較健康，這與母親懷孕時的心理狀態有關。





### 左右都要通

寶寶自6個月起已掌握手指的擺放，爸媽應鼓勵他們雙手並用，藉此增強身體平衡力且讓左腦與右腦同時獲得鍛鍊。



### 玩遊戲 練專注

現今的孩子營養充足、精力旺盛，[illegible]在不少爸媽過度的保護[illegible]孩[illegible]的活力無從釋放，間接令專注力減弱。想改善，進行簡單遊戲便可，讓孩子坐著，頭頂著紙杯，看誰能將紙杯保持不掉[illegible]來，經常進行這個遊戲，[illegible]子便能在身體平靜的狀態下訓練集中力。

### 嬰兒的安全感

[illegible]來BB都有壓力，嬰兒的壓力來自[illegible]生存[illegible]媽的餵乳便是其中一個讓他們建立安全感的方法。因此，爸媽在寶寶成長期間（特別是初生階段）需預留大量時間陪伴孩子，用說話及身體語言給予孩子安全感。



















1st of all

# HI BUDDY!



寶寶在成長期時已開始交朋結友，而家中的小貓小狗說不定比在 playgroup 中的小孩更要早成為他們的玩伴呢！可是，不少父母也擔憂孩子與寵物共處可能引起的問題，但其實只要安排得宜，寵物絕對可以成為孩子的要好夥伴，為他們的童年增添更多溫暖和笑聲呢！



## 何須說再見

可見於寵物身上的寄生蟲及黴菌（如弓形蟲），是可以影響到胎兒的成長，因此孕婦於懷孕期前後應避免接觸寵物的排泄物，並確保牠們的衛生健康。只要寶寶沒有嚴重哮喘或過敏體質，爸媽是可放心地讓這對小玩伴繼續相處。

**TIPS**
如本已與寵物同住，可預先為牠們進行寄生蟲及黴菌檢查，確保動物的毛皮及外殼潔淨衛生，狗隻在外出活動後，應謹記要清潔爪腳。

## 別呷醋吧

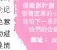
寶寶於誕生後瞬即贏盡收視，昔日人氣高企的寵物會或會因失寵而感不是味兒，甚至變得淘氣搗蛋。爭風呷醋，只是源於彼此未夠了解，因此爸媽每天在照顧孩子時，亦應多些許時間跟寵物打招呼及玩耍，並向牠們示意寶寶為家中一分子，鼓勵牠們成為孩子的保姆呢！

**TIPS**
在寶寶誕生前，可先讓寵物熟習嬰孩的生活環境（如播放有嬰孩聲音的音效，或向親友借用帶有嬰孩氣味的東西讓牠們嗅），使牠們感到安心。

## 尊重彼此的身體

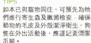
對彼此充滿好奇心的寶寶與寵物，確是需要一點時間來學習相處，來避免發生不必要的誤會。爸媽要教導孩子尊重動物的身體，不要貪玩地拉扯寵物的尾巴與耳朵及觸碰牠們嘴巴，免惹怒牠們，同時，亦要教導寵物避免以抓咬或撲跳的方法來表達情緒，讓寶寶不至受到傷害。

**TIPS**
時為貓狗剪短指甲及磨平，減低孩子受傷的機會。當寵物不聽話時，應予耐心教導而非斥責，避免牠們對孩子產生妒忌或不滿。



讓孩子與寵物共處的話，便應看看美籍韓裔攝影師 Grace Chon 的故事，因為她所進行的一個攝影計劃，就是為孩子 Jasper 及領養回來的小狗 Zoey 設計各種造型，並拍下一系列溫馨可愛的照片。看着他們的合照，大家

網址：







### 納米級防護細菌病毒

寵物與 BB 經常接觸，較容易接觸致病細菌，Philips AC 4074 空氣清新機，採用 4 重高效能空氣淨化系統，能過濾 99.9% 的細菌，大於 20 納米的病毒，包括流感等，締造潔淨家居。

### 清除異味抑制病菌

想徹底消除家中的寵物異味，備有異味感測器的 Sharp HD PCI 空氣清新機，能自動調校送風模式，同時設有三重過濾網及釋放高濃度 PCI，能抑制病菌及致敏原，全面淨化空氣。

### 專為拍攝 BB 而設的 JVC

專為拍攝 BB 而設的 JVC Everio BB 攝錄機，外形輕巧，配合圓角設計，抗菌塗層及內置傾斜腳架，能提高對 BB 的安全性，加上高感光器及 F1.6 大光圈，可拍攝出清晰的 BB 影像。

150位 Bloggers、
讀者共同見證：

# 홍초 清淨園紅醋 Change The Water

## 讓你飲出健康美麗

除了日常護膚和日飲8杯水以外，還有甚麼方法令皮膚更好？其實，大家還可以仿效韓國天后全智賢，每天1杯清淨園紅醋，由內到外打造健康和美麗。清淨園紅醋比水更優勝之處，是解渴排毒以外，還提供抗氧美肌功效，所以能讓你愈飲愈漂亮迷人。日前，我們便邀請了多位編輯、記者、Bloggers和讀者參加試飲，一同見證這款人氣紅醋的威力！

**Text** Diff | **Photo** Sam | **Design** SoFei （資料由客戶提供）




91% 同意飲用後 **排便更暢順**

95% 表示飲用後 **皮膚質素有改善**

96% 會繼續 **購買及飲用**

### 清淨園紅醋排毒、美肌功效顯著，試飲者一致激讚！

### 紅色抗氧力量

#### 多種清新滋味

清淨園紅醋以多種抗氧力高的紅色水果發酵製造，同時加入異麥芽寡糖代替砂糖，不但有效調理腸道機能、促進細胞代謝及改善血液循環，更有助改善膚質，令面色加倍健康紅潤。加上有石榴、黑莓、藍莓等6種口味，可讓你隨意DIY出不同的健康特飲及美食。



**Eva**
《Fashion & Beauty》
Managing Editor

眼見家人飲用清淨園紅醋後，腸胃變好了，所以也想試試其功效。原來它跟一般紅醋不同，醋味和果味都很濃，酸酸甜甜的很醒胃。而眾多口味之中我最愛石榴味道，連續飲兩個多星期後，不但排便回復正常，也明顯改善了暗黃面色，美肌功效不俗。」

查詢熱線：2544 9795　www.hongcho.com.hk　HongChoHK



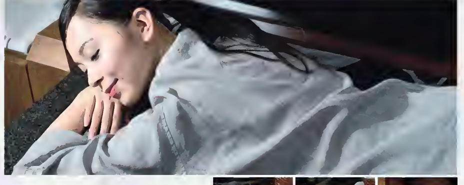
# 05 Beauty treatment

# 微量元素護膚術

飲食對皮膚狀況有[illegible]響，其中一個重要原因是食物中含有[illegible]元素。同樣，如果我們善用含微量元素的護[illegible]品，很快亦會發現它的效用。微量元素療法[illegible]用極低劑量的礦物質，這些礦物質通常取[illegible]屬，今天，愈來愈多美容專家關注它們對[illegible]的作用，根據皮膚類型配合你需要的微量[illegible]，有助延緩皮膚衰老，改善膚質。

TEXT · KIMMY PHOTO · TEDD DESIGN · MAN



### 人體微量元素

人體由 50 多種元素組成、根據它們在人體的含量劃分為宏量元素與微量元素。凡佔人體總重量萬分之一以上的元素、如碳、氫、氧、氮、磷、鈣、鎂、鈉等、稱為宏量元素；佔萬分之一以下的、如鐵、鋅、銅、錳、鉻、鈷、氟等、則稱為微量元素。微量元素在人體的含量真是微乎其微、但與人的生存和健康息息相關、如攝入過量、不足或不平衡、都會引起人體生理異變或生病。

### 岩盤礦石功效

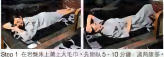
岩盤浴的功效取決於岩石的質量，Yamada Miyura 的岩盤浴場則專誠找來逾 20 年資歷的石材專家權田伴幸先生，監督打造正宗的岩盤浴，將　種珍貴岩盤礦石引進香港。

| | |
|---|---|
| 黑雲母石（宮崎縣） | 採自一億年地層的珍貴稀有礦石，高效放射遠紅外線，溫熱體內核心。 |
| 黑雲母石（岡山縣） | 放鬆身心，改善自律神經、免疫、消化及分泌系統。 |
| 神黑石（北海道） | 有效抗菌，淨化水質，遠紅外線效果尤佳。 |
| 天照石（宮崎縣） | 最初使用的岩盤礦石，能發放「育成光線」的電磁波，對人體有益。 |
| 富士山溶岩（山梨縣） | 產自日本著名靈氣之地富士山。 |
| 神黑溶岩（熊本縣） | 結構特殊、呈鏡片狀的神黑石蘊藏於熔岩之中，具卓越遠紅外線的功效 |
| 乙姬溶岩（熊本縣） | 傳說可助女性改善體質，被喻為有助懷孕及順產的守護石。 |





**岩盤浴權威權田伴幸先生**
日本九州福岡出生，通曉各種岩盤及熔岩礦石之特性，由他監督開設的岩盤浴遍佈日本、加拿大、中國、新加坡等，至今超過 1 千間。







Step 1 在岩盤床上鋪上大毛巾、先俯臥 5 - 10 分鐘，溫熱腹部。
Step 2 然後仰臥 10 - 20 分鐘，溫熱背部。
Step 3 接著到休息室稍作休息、補充水分。重複以上步驟 2 至 3 次、約 60 分鐘，可排汗，排毒兼排走身心壓力。



## 岩盤浴　排毒美肌

香港近年才興起岩盤浴，其實日本早在十年前開始已掀起了熱潮。「岩浴」指礦石板床，並非所有岩石都適用，需要特殊的礦石才有效果，例如天照石、神黑石、黑雲母石等。這些天然礦石隨時沉積了過萬，甚至億年，內裡蘊含大量二氧化矽（silicon dioxide），加熱後能釋放波長為 8 至 14μm 的遠紅外線和高濃度的負離子，透過共振作用，徹底滲透及溫熱人體內部核心，表面上讓你出了一身汗，實際促進你的新陳代謝，排走體內的重金屬，從而達到消脂美顏、抗氧防衰老、調節荷爾蒙分泌、消除疲勞、提高人體自癒力的效果。需留意岩盤浴流出的汗水，被稱為「美肌汗」，具有潤膚功效，故不建議岩盤浴後即時沐浴（最少三小時後），以免洗走這種天然保濕液。另外，進行岩盤浴時，採用腹式呼吸法的話，可促進新陳代謝，加倍塑身美肌功效。

**Yamada Miyura 岩盤浴**
**地址**：銅鑼灣耀素街 38 號金朝陽中心 508
**查詢**：3122 3144
**收費**：$450 / 90 分鐘（包括 60 分鐘岩盤浴及 30 分鐘更衣時間）




# 礦石╳五行美容法

老生常談，美麗要由內而發，這除了指內在美，也指身體健康，才能容光煥發，所以美容與養生往往緊扣。除了借助熔岩，透過礦石和水晶發出的穩定頻率來平衡個人磁場能量，便可還原身體臟腑基本步伐，扶助臟腑功能，讓身、心、靈回復協調，達到養生及美容效果。

## 礦石養生方式

### 礦石足浴

坊間足浴店眾多、大多是一盤熱水加些不知名藥粉、浸泡 10 分鐘完事。芊之采礦石美療坊卻特意設計了一座「香薰礦石澗」，由超過萬顆礦石和水晶打造而成。運用此座礦石澗配合天然香薰足浴、可疏通經絡和增強免疫系統功能、還能讓礦石與水晶的穩定性頻譜、來協調個人能量磁場。美療坊的執行總監 Cyrus Lam 表示 「在此礦石澗中、可以放鬆冥想、也可刻意讓負能量籠罩自己、讓水晶幫你排遣內心的負面情緒。」

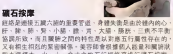




### 礦石美容

平日到美容院做 facial、多數是缺水便敷保濕 mask、出紋便替你去皺。在這裡最有趣是美容師會問你的生肖八字及生活近況，推測你缺金、木、水、火還是土，再決定你的療程。除了一般的清潔、護膚步驟，美容師會讓你緊握金、木、水、火或土的水晶組合、讓礦石與水晶牽引你身體能量運行、配合房內的養生樂章、在水晶與音樂頻率互相產生共鳴節奏下、令你的精神完全放鬆、暢通體內頻譜交流、為身體注入平衡能量，加上美容師的面部穴位按摩，豐富體內元氣。





### 礦石按摩

經絡是連接五臟六腑的重要管道、身體失衡是由於體內的心、肝、脾、肺、腎、小腸、膽、胃、大腸、膀胱、三焦不平衡協調所致，而且臟腑之間的特性是以對應五行屬性存在的，又有相生相剋的緊密關係。美容師會根據個人能量和臟腑狀態去選擇木、火、土、金或水的五行經絡來進行礦石按摩、配合不同的物質工具、包括礦石、水晶或磁叉來引導血氣疏通運行、使對應五行之臟腑得到調和的機會、同時使情緒變得正面、有能量。



芊之采礦石美療坊執行總監
**Cyrus Lam**

**芊之采礦石美療坊**
**地址**：銅鑼灣渣甸坊 3 號蓮福商業大廈 11 樓
**查詢**：6082 7979






05
Beauty
treatment

# MINERALS POWER

我們的身體不會製造微營養物，所以需透過食[illegible]膚品補充。
[illegible]據你的膚質，選擇你需要的[illegible]元素。
例[illegible]混合性皮膚是缺乏鋅，它可以調節細[illegible]減少皮脂分泌。
[illegible]至[illegible]肌膚和消瘦的臉就需要通[illegible]防禦細胞衰老。
[illegible]可以硫來消[illegible]素。

1. **Too Cool for School Morocco Ghassoul Tablet Pack $180 / 100g**
採用有機的摩洛哥礦物黏土，當中含有豐富的鎂、鈣及鉀，具超強潔淨能力，有助去除角質，殺菌抗炎。
2. **Innisfree Jeju Volcanic Pore Clay Mask $110 / 100ml**
蘊含極為稀有的火山岩泥，泥上佈滿微細小孔，有助強效吸附油脂，清空毛孔內的污垢。同時能將泥膜的礦物質微量元素傳送至肌膚底層，有助改善膚色及膚質。
3. **AVEDA tourmaline charged hydrating cream $570 / 50g**
含電氣石 (Tourmaline，又名碧璽)，是一種蘊藏活化能量的天然礦物，能有效徹底去除暗啞的皮膚細胞及堵塞毛孔的污垢，令肌膚保持明亮健康。
4. **Estee Lauder Re-Nutriv Ultimate Contouring Eye Lift $1,080 / 15ml**
融合珍貴罕有的成分，包括黑碧璽 (Black Tourmaline) 和活性黃金 (Refined Gold)。黑碧璽有助提升、緊緻眼周觸弱肌膚；活性黃金則有效鎮靜和紓緩肌膚。

**微量元素功效**

**銅**：有助消除導致衰老的自由基。
**硫**：治療牛皮癬的主要物質。
**錳**：有助紓緩蕁麻疹和皮膚過敏反應。
**鎂**：是神經系統的大型減速器，能改善因神經質和壓力引起的皮膚問題。
**硅**：對膠原蛋白和彈性結構發生作用，能有效消除疣子。

(from left)

**Tan Enhancing Spray SPF6 $290 / 150ml**
特別採用水凝配方，更容易滲透肌膚之中，有效縮短日曬時間，達到理想的古銅膚色。

**Super Tanning Gel $320 / 200ml**
均勻塑造古銅膚色，並具有滋潤柔滑之效，讓曬後肌膚維持蜜糖光澤，同時保持水嫩飽滿。

**Sun Cream SPF6 $260 / 150ml**
讓想擁有古銅膚色的人士享受日光浴之際，亦得到防曬保護，適合水上活動一族使用。

# BEAUTY IN THE SUN

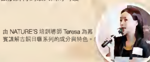
夏日陽光熱情地降臨，在大地撒下一片黃金燦爛的痕跡，卻也不留情地為肌膚帶來各種光衰老徵狀。為免受紫外線侵襲，NATURE'S 今季推出古銅日曬系列，不但擁有 3 星級別的高防護指標，有效阻隔 UVA 及 UVB，而且蘊含植物麥拉寧成分，短時間內便能塑造出均勻亮澤的古銅膚色，讓女生輕易成為盛夏美人，散發健康自然的動人氣息。

TEXT、IVY Q　PHOTO、WAI　DESIGN、MAN @ POP（廣告）

除古銅日曬系列以外，NATURE'S 亦帶來防曬系列，全面對抗紫外線侵襲。

## 天然防曬滋潤力量

無懼酷熱天氣，NATURE'S 於日前舉行了產品發佈會，讓傳媒朋友率先試用古銅日曬系列，當中以微囊技術包裹防曬成分，直達細胞組織阻隔 UVA 及 UVB，令防曬功效更持久，並配合咖啡油、褐藻等天然成分，加強對紫外線的防護，同時為肌膚帶來意想不到的古銅潤澤觸感。此外，系列既不含人造化學合成的防曬成分，亦無添加礦物油、動物脂肪及動物副產品，並通過鎳含量及皮膚過敏測試，讓肌膚得到最天然的呵護。



由 NATURE'S 培訓導師 Teresa 為嘉賓講解古銅日曬系列的成分與特色。



編輯們即場體驗古銅日曬系列、預演享受日光浴時不可缺少的護膚程序。當日大會更以清新午餐配合夏日主題，讓肌膚與味蕾同時感受盛夏氣氛。

查詢：3101 9222



05

Beauty
plant power

# 茶樹 Tea Tree



茶樹的英文古字為 "ti tree"，後因音近與混淆，也有 "Tea Tree" 的俗稱。澳洲原住民早在 18 世紀開始用它作治病或身體保健。直到第二次世界大戰前，茶樹都是重要的消毒殺菌來源，後因抗生素的發明，人們喜歡像抗生素這種立即有效的消炎殺菌配方，因此茶樹被冷落了一段時間。現在人們發現使用抗生素會產生抗藥性，使病菌反撲，進化為更強更難消滅的超級病菌，加上抗生素與化學藥物對人體會有許多副作用，造就茶樹再受重視，更成為護膚消炎的良藥。

TEXT · KIMMY PHOTO · TEDD & 網上圖片 DESIGN · MAN

## 功效

- 提升免疫系統能力，非常適合治療淋巴腺疾病。
- 治療感冒、流行性感冒和兒童的各種傳染病。
- 改善金錢癬和香港腳等黴菌感染症。
- 吸入茶樹精油蒸氣，可以治療鼻喉黏膜炎和鼻竇炎。
- 洗澡水中加入茶樹精油，可以預防嬰兒得尿布疹。

TEXT、IVY Q PHOTO・WAI OESIGN・ALICE@POP（廣告）

# Rose, Origin & Nature

## 源 於 玫 瑰 天 然 奧 秘

在繁花世界裡，人類憑著智慧加以運用各種植物的天然力量，讓這些大自然瑰寶成為偉大的美肌工具。芳香四溢的玫瑰花，就是因為擁有神奇的抗衰老功效，由古時開始已被視為養顏珍品，直到現在各地女生也愛用玫瑰來對抗歲月痕跡。

### 深入肌膚喚醒底層細胞

超過 20 年歷史的美國專業護膚品牌 PeterThomasRoth，採用尖端幹細胞科技，配合 9 種玫瑰花活性成分，研製出全新玫瑰幹細胞活性修護系列，當中蘊含 Rose Commiphora 、沙漠玫瑰、大馬士革玫瑰、洋薔薇、白玫瑰 5 種玫瑰幹細胞，以及大馬士革玫瑰蒸餾濃縮而來的玫瑰油、狗薔薇、玫瑰籽油、玫瑰水 4 種玫瑰精華，能啟動肌膚強大修護潛力，讓沉睡多時的老態肌膚復甦過來，為女生展現逆轉肌齡之護膚奧秘。

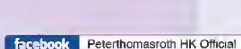
**使用方法**

一）可選擇在化妝前使用，只需敷面 5 分鐘，便能讓妝容更貼服、減少脫妝情況；二）日常使用、先潔淨肌膚，然後塗上面膜敷約 10 分鐘、肌膚即時變得細緻嫩滑，剔透亮白。




**PeterThomasRoth**
Rose Stem Cell Bio-Repair Gel Mask $520 / 150ml
呈啫喱狀的面膜質感清爽怡人，滲透力極強，瞬間達致緊緻、保濕、抗氧等多重功效，適合任何膚質、包括敏感性肌膚。

**查詢**：2110 5981
**銷售點**：永安百貨上環總店、莎莎（指定店舖）萬寧（中環 IFC、銅鑼灣總統戲院、太古城中心、屯門市廣場、葵芳新都會廣場）









## Skin Healing

天氣時晴時雨，皮膚難以適應，暗粒、痘痘隨時爆發，加上炎熱氣溫，皮脂腺分泌旺盛，容易出現皮脂失調、毛孔阻塞甚至皮膚發炎等情況。夏天想皮光肉滑，實在不易。茶樹精油色透明，黏度極低，對一般皮膚無刺激，是少數可直接塗抹在皮膚上的精油，不用稀釋，但建議同一部位一天使用不得超過三次。不少護膚品都加入茶樹精華，因它抗菌潔淨功能，可控制面油和改善毛孔粗大和暗瘡問題。Ⓟ

**1. Melvita Organic Purifying Roll-on $186 / 5ml**
匯集多種具淨化消炎功效的精華油，包括薰衣草、茶樹、鼠尾草、芫茜及檸檬等，可紓緩紅腫、趕走暗瘡、加速肌膚癒合。

**2. The Body Shop tea tree oil $89 / 10ml**
具天然抗菌功效，有效修復發炎紅腫肌膚。

**3. Jurlique Body Exfoliating Gel $410 / 300ml**
配方包括茶樹油、迷迭香及牛油果油，有效潔淨肌膚，加入胡桃殼幼滑磨砂粒子，能輕易去除肌膚老化角質，使肌膚幼滑細緻。茶樹油還可幫助改善背部暗瘡、手部及腳部死皮的情況。

**4. Dewytree tea tree porest purifying clay mask $129 / 100ml**
蘊含具有殺菌消毒功能的茶樹精華，能抗炎及促進傷口癒合，清除毛孔污垢，排走毒素，減少黑頭形成，讓膚色更亮白。






# 美容韓流

雖然韓國護膚品近年才大行其道，但憑著獨特的漢方草藥成分備受女生追捧。Missha的護膚與化妝品同樣出色，而且產品不斷推陳出新，好像蝸牛黏液精華的 3D 面膜，在炎夏為你的肌膚迅速補水；它的 Treatment Essence，蘊含酵母萃取，提升緊緻度及修復皺紋。至於彩妝方面，最新推出的 B.B Cake 及 B.B Cream，加入了純金、人參、鹿茸等多種尊貴中草藥，護膚功效出眾，而且遮瑕度高，妝容持久自然。

TEXT · KIMMY PHOTO · TEDD DESIGN · MAVIS

**MISSHA** Healing Snail 3D Sheet Mask $14 / 1pc

**MISSHA** Time Revolution The First Treatment Essence $438 / 150ml

**MISA** Geum Sul Vitalizing BB Cake SPF40/PA++ $288 / 20g

**MISA** Cho Bo Yang BB Cream SPF30/PA++ $268 / 50ml



**查詢**：2481 3880



重要時刻話嚟就嚟
你的笑容Ready未？
Invisalign® 隱適美矯齒療程以先進3D立體電腦技術，
度身訂造一系列可自行除戴的「隱形牙箍」，
您只須要每兩星期更換一副新的牙箍，
牙齒便會慢慢被矯正整齊。
立即瀏覽隱適美網頁或向
隱適美特許牙醫了解更多詳情




不易被人察覺
隨時享受美食




可隨時自行除下




查詢熱線: 3106 8677
www.invisalign.com.hk
Invisalign Hong Kong




invisalign 隱適美



Transparent Red Oakley Sunglasses @ Lena Craftars $tbc
Red Supreme Baseball Jacket @ Popcorn $3,998
Marijuana Plants Shirt @ Popcorn $798
Marijuana Planta Pants @ Popcorn $898
Marijuana Planta Backpack @ Popcorn $998

# 06 Fashion showcase

**Heyo**
土生土長的本地 hip hop rapper，作品包括《同一天空下》、《懶及喜愛射毛》等。曾到澳洲流浪，回流後積極推動廣東嘻哈文化，近年專注開設 hip hop 音樂學府「落筆私塾」。

**Instagram**：Heyoliztic
**facebook**：Heyoliztic
**Weibo**：Heyolism
**YouTube**：Heyoliztic
**Email**：Hayoliztic@gmail.com



# STREET WEAR 大麻熱

說到麻葉 logo，大家最耳熟能詳的代表可能是 HUF，但其實早在 Bob Marley 年代，麻葉 logo print 已經是他的簽名式時裝。Bob Marley 過身後亦有 Snoop Dogg 承接麻葉 logo 這個簽名式傳統的衣著風格。是次找香港 underground rapper Heyo 示範麻葉 street wear，帶我們揭開香港麻葉新一頁。

TEXT & STYLING / ELTON WK PHOTO / WAI DESIGN / CARMAN



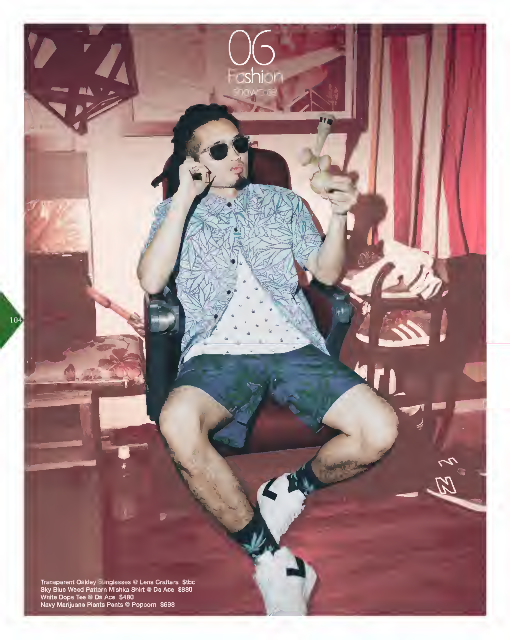
## 麻葉精神 420？

對大麻文化略有研究的人，都會得悉 420 是重要的大麻暗號。有人認為 420 是指 Bob Marley 的生辰（或死忌），又或是警察的大麻拘捕令代號，又或是荷蘭人吸食大麻的下午茶時間（註：荷蘭、美國及加拿大部分省份、烏拉圭及孟加拉等都是合法食用大麻的國家）。

其實 420 是源自於美國 1971 年的 San Rafael 高中，當時有一班自稱 Waldos 的年輕 smoker，喜歡每天準時 4:20 pm 相約在路易、巴斯德的校園塑像抽煙，他們後來為求謹慎便以此作為暗號，結果這暗號傳出後，瞬間影響了整個年代的歐美年青人，亦順理成章成為國際大麻代號。(現時 4 月 20 號已被默認為國際大麻日，超過一半的美國省份亦正在提倡大麻合法化)

[illegible] Sunglasses @ Lens Crafters $tbc
Rad HUF Hawaii Shirt @ Loading $800
Tie dies HUF Vest @ OHIO $320
Marijuana Swimming Pants @ OHIO $580


06
Fashion
Showcase
Vintage Ray Ban Glasses @ Lens Crefters $tbc
Suprema Varsity Outer @ Popcorn $2,998
Grey Mighty Healthy Tee @ Loeding $280
Green Dickies Pants @ Popcorn $tbc
8
Migh



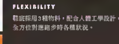

Tranaperent Oakley Sunglasses @ Lens Crafters $tbc
Sky Blue Weed Pattern Mishka Shirt @ Da Ace $880
White Dope Tee @ Da Ace $480
Navy Marijuana Plants Pants @ Popcorn $698




Descente HK

www.descente.com.hk

日本品牌DESCENTE,
專為馬拉松及三項鐵人賽而造之戰鞋.




**FLEXIBILITY**

鞋底採用3種物料，配合人體工學設計，
全方位對應跑步時各種狀況。

**LIGHTNESS**

只在鞋跟落地位和腳掌前部
採用Rubber Sole，達到輕量化效果。

**DURABILITY**

使用Special IP Outsole物料，
輕且耐久性優異。

**TRACTION**

使用有名的日本馬拉松專門
材料DOUSOLE，提高鞋底摩擦力，
締造速度。

**STABILITY**

鞋底設有Shank支撐，強化跑步時
腳掌的穩定，大大減少扭傷的機會。

尖沙咀 國際廣場大堂9B號舖
2327 8277

馬鞍山 新港城中心3015號鋪
2528 0676

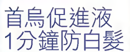
銅鑼灣 崇光百貨4樓
2831 8926


06
Fashion
howcase
Vintaga Ray Ban Glasses @ Lens Craftars $tbc
Camouflage Bombar Jackat @ Mr. Collaction $899
Suit Vest @ Mr. Collection $569
Navy Marijuana Plants Shirt @ Popcorn $798
Minimal Checkersd Trousers @ Mr. Collection $549
Black Loafars @ Mr. Collection $899
Shoplis
• Lens Craftars : 2899 20
• Mr. Collection : 2312 2224
• Popcorn : 2722 1094
• Da Aca : 旺角西洋菜南街 1N 號 兆萬中心 2 樓 215 號舖
• Loading : 2366 3088
• OHIO : 2318 2318

（資料由客戶提供）




# 首烏促進液 1分鐘防白髮





不少女士為了遮掩白髮而染髮，不過大多數未必知道染髮劑多含有致癌物。用染頭髮遮蓋白髮甚為不智，既傷頭髮又不能治本。所以，有不少專業中醫建議嶄新的防白髮方法，用外搽中藥作代替，認為這既安全又有效。因為中醫認為「髮為血之餘」，即頭髮的營養來源於血氣。所以要防白髮，就要促進頭皮血液循環。其中「維新烏絲素 頭髮促進液」最受推崇。只需早晚1分鐘，三個簡單步驟，即可預防白髮。




## 森美Dandy Look示範1分鐘防白髮

**STEP 1**



洗頭後弄乾髮絲，旋開樽內塞，於樽口插上spray咀。

**STEP 2**



直接在頭髮根部上噴上「維新烏絲素 頭髮促進液」。

**STEP 3**

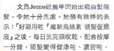


用指尖按摩頭皮1分鐘，讓何首烏精華滲透於髮根。

## 真實用家：不用再染髮

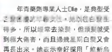






文員Jessie近幾年開始出現白髮脫髮，令她十分焦慮。她猶有餘悸的表示：「好彩用咗『維新烏絲素 頭髮促進液』之後，每日洗完頭吹乾，配合按摩一分鐘，頭髮變得健康咗、濃密咗，白髮脫髮都好似無咁嚴重。」





年青藥劑專業人士Elle，是典型受白髮困擾的年輕女性。她以往白髮生得多，所以經常去染髮，但頭髮就受到極大傷害，而且過幾星期白髮又會再長出來。她表示幸好採用「維新烏絲素 頭髮促進液」後，問題大有改善：「早晚都搽在頭皮按摩1分鐘；現在我覺得白髮已比以往生得慢，不用再去染髮了！」

查詢電話：2901 6000 / 2901 6072

銷售點：萬寧、屈臣氏、華潤堂及維特健靈專門店




# 精采八年 喜悦分享

metropop 8 周年的活動完滿結束，感謝讀者們，用文字紀錄令人回味的「八年光與影」；用鏡頭「微距拍攝，放大祝福」；同時「釋放想法，為 metropop 註腳」。未來日子，metropop 繼續為讀者帶來更多資訊，發掘生活更多可能，讓生活更精采，延續喜悦！

## INSTGRAM GAME 「微距拍攝，放大祝福」

用快門捕捉光影瞬間，令美好的一切慢下來，細細品味。

## *FACEBOOK GAME* 「八年光與影」




由回憶化成的文字，經過時間沉澱，更見精彩。

「從相識、了解、相愛、訂下山盟海誓、誕下心愛結晶，這八年裡多謝太太讓我一直過著幸福生活。」

「一件深刻事情是去了非洲旅行，先看看一些生活的青年人，沒有豐盛嘅物質享受，但係心靈簡單純樸，透過與別人交往，加上旅遊深切嘅接觸，讓自己反思，重新認識自己同社會嘅關係。」

「終於喺 2009 年儲夠錢有一個屬於自己的家，夢想成真那喜悅真係前所未有。」

「8 年前認識了現在的老婆，一齊經歷了很多風風雨雨，哭過，笑過，讀中學，大學，到出嚟做嘢，每一樣都刻骨銘心，到現在，第 8 年，要講最心刻的一件事情，應該是我們的結婚典禮了。」

「最最最深刻難忘的事當然喺象徵『一生一世，一心一意』的 2011 年 11 月 11 日上午 11 時 11 分喺山頂廣場進行戶外證婚儀式。」

「在過去的 8 年來，令我最深刻的事情係我的一對孖囡在 2011 年順產出世，為我的家庭帶來了無限歡樂。」

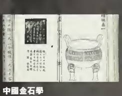
07 Culture focus

# 走過考古大地

沙中線考古工地事件激起千重浪，大家除了倡議如何保存古跡，整件事更讓大家重新掀起了對考古學的興趣。細心留意原來香港擁有不少古跡遺址，更有不少有心人默默地「挖掘香港」。但香港並沒有考古學系，如果想成為考古學家四處尋寶，該從何做起？

TEXT • RINGO PHOTO • FRANKY & 網上圖片 DESIGN • BLUE





**中國金石學**
公元一世紀中國便有「古學」這個名詞。到北宋中葉，有學者開始研究青銅彝器和石刻學問，並將之稱為「金石學」，成為了中國考古學前身。



**牙璋**
青銅時代
（約 3,500 至 2,200 年前）
香港南丫島大灣出土
香港古物古蹟辦事處藏




# 香港古跡 土瓜灣大發現

港鐵沙中線土瓜灣站共有兩個考古工地，第一個共掘出五個宋及清代古井及 200 多個遺址，第二個發掘一個宋代方井，及一個保留完整的宋代明渠和房屋地基，亦有耕地、房屋地基及過千箱陶瓷及錢幣。

## 宋代過千人駐守？

歷史對宋代的香港一直描述不多，透過今次發現的明渠、石井，可以斷定這裡曾經有很大規模的水道系統，可以想像，此次挖掘地點除了是一個巨形村屋遺址，更可能曾有一隊人數以千計的軍隊駐守，從紅磡、九龍城到啟德、官塘、藍田一脈相承。**香港名嘴陶傑便曾在節目透露，英國人早知土瓜灣地下埋有歷史遺跡，所以一直沒有在這裡挖掘興建鐵路。**

如今既然遇上遺跡，自然要好好保育留存。香港史學會總監鄧宇宙博士稱，進行考古不可以半途而廢，必須完成最完整的考察。至於遺跡保留與否，則因應遺址的獨特性等判斷。鄧博士建議港鐵可以在車站內興建古跡設施，讓乘客路過參觀，成為旅遊景點。

### 聖山

原為宋王臺所在地，後於日治時期被日軍夷平擴建啟德機場。考古第二工地位置同樣屬過往聖山所在地，但只掘出石頭，專家認為再無考古價值，已於短時間內完成考古工作。

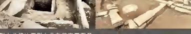
### 宋元古井

方形石井保存完好，以十層花崗岩砌成，非常工整。古井北面發現小量晚期遺跡和宋元時期木構殘件，因構件狀態欠佳需移走保存。

### 宋代明渠

一條長達 20 呎，保存良好的宋代明渠，考古人員認為屬香港有史以來最重大的考古發現，古井及明渠更應原址保育。





方形古井相比圓形古井在華南屬罕見，故一眾考古學家均要求原址保留。

### 生活用品

沙中線考古工地至今發掘逾千件文物，包括瓷器、銅錢，及 239 個宋元時代遺跡，但僅得古井獲原址保留，其餘只作紀錄便被搬離現場。

### 宋王臺

宋朝皇帝趙昰和弟弟趙昺被元軍追逼南逃流亡到香港，最後在馬頭涌海邊跳崖自殺，宋亡。明朝有人在聖山以大石刻上「宋王臺」三字紀念，石碑後來被遷移到距離約 300 呎的現址公園。



二次大戰前的宋王臺。

# 透物見人 港人考古實錄

## 本地考古學會

香港考古學會自 1967 年成立，是本地最具規模和最悠久的考古學會，義務秘書黎柏健稱，學會主力負責進行教育推廣：「除定期撰寫文章、印刷會刊和舉行講座，更與工聯會聯合舉辦考古課程，教授基本考古理論和知識，亦會在經典與現代的考古理論進行深入比較和研究，並會安排前往內地進行考古探索。

## 追尋西貢遺跡

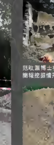
香港考古學會最近得知殖民時期一位名為 Schofield 的官學生（近似官務員，專責下巡學習中國文化），曾記錄鹽田梓出現史前文物，考古學會便在當地進行約一個月的田野調查，抽樣挖掘土壤，雖然沒有甚麼突破，卻找到當地第一代及第二代教堂（現今為第三代）遺址的蛛絲馬跡。

### 事前準備

黎博士稱，每次考古前都要做足調查，如今次先要了解鹽田梓當地發生過的歷史事件，大至特殊社區活動，小至居民的姓氏族譜都要追溯。接著就是考察地貌地質，以判別考古時使用的方法和工具。最基本裝備包括手鏟、鶴嘴鋤、測量定位的全站儀及繪畫地圖的水平儀等。



香港具專業資格的考古學家不多，學會成員范旼灝（橙衣者）博士（Mick Atha）是其中一位，負責帶領成員參與是次考古挖掘工作。



范旼灝博士在小教堂舊址向會員簡報挖掘情形。



黎柏健稱：「考古是一門『透物見人』的活動，考古學家都不能直接見古人，只能透過古跡文物推敲，但這正正是迷人之處。」

### 田野研究

19 世紀末考古學家 Augustus Pitt Rivers 強調考古對象不應限於貴族皇室或具有美感的物件，應包括平民物品。他將考古學從古物蒐藏（antiquarianism）區分開來，並開創考古學田野研究法（field research）。即是與實驗室研究相比的實地考察，將土下前人居住的棲息地重現眼前，化石與考古遺址的發掘均需要田野調查。

### 成為考古學會成員

分為學生、普通及永久會員，會員並非必須經過專業訓練，但要對考古滿腔熱誠。只需 180 港元就可成為一年普通會員（學生半價），每年獲贈會刊一本，獲得最新考古資訊，繳付 1,800 元則可成為永久會員。




## 考古學會戰績

**2013 西貢鹽田梓考古遺址發掘：**
發現漢代文物，及調查 19 世紀該處第一代天主教堂遺跡。

**2011/2012 散頭考古遺址發掘：**
發現唐代軍人墓葬遺跡。

**2009 元朗七星崗考古調查：**
發現青銅時代聚落。

**2007 鹿頸村考古調查：**
發現唐代窯爐遺跡。

**2004/2005 西貢黃地峒遺址發掘：**
發現香港第一個（目前唯一一個）舊石器時代遺址。



TEXT・CLAUDIA PHOTO・FRANKY DESIGN・ALICE@POP（廣告）

**安・非她命**

**日期**：7月10至13，15至20日
**地點**：香港大會堂劇院
**網址**：www.hkrep.com
**查詢**：3103 5900

# 偏愛無常

剛加入香港話劇團的吳家良，天生愛冒險，凡事都刻意繞圈而行，為的是希望可以發現更多可能性。演出經驗豐富的他，正積極排練《安・非她命》，更表示這套採用新文本體裁的劇作雖然充滿挑戰性，卻讓善變的他過足戲癮。

## 愈多變 愈快樂

吳家良擔演的角色數量，遠比他出演過的劇目要多。原因是他不只一次在同一劇目內分飾多角，當中包括向陳百強致敬的《喝彩》及與香港中樂團合作的《月亮傳說》，他一人分飾十個不同階層的男女老幼多角。「這兩次演出都令我相當難忘，一晚內需要換上多達十個造型，為爭取時間我都先把角色的衣服穿上身，務求盡快出場。雖然驚險，但要在短時間內突顯每個角色的核心性格，實在是一個訓練演技的好平台。」

是次出演《安》一劇，讓勇於嘗試的他得到更大的發揮空間。「雖然之前都接觸過新文本劇作，但這個體裁本身沒有一個固定模式，因而不會像傳統的劇本般，設定角色、場景、人物間的關係，需要演員自行揣摩角色，並靠臨場發揮，因此每次綵排都充滿驚喜。」經過多年參與形體、面具、木偶等不同戲劇形式的演出及訓練，即興演出對吳家良來說已經得心應手，反而高度集中力才是一大挑戰。「因為此劇不是寫實故事，同一時間內會有多個場景一同發生，我們要同時兼顧演出及對其他場景作即時反應，觸覺需要相當敏銳。所以我最近的作息都更定時及有紀律，以保持高度的專注力。」

《安》是英國當代劇作家馬丁・昆普 (Martin Crimp) 最具影響力的作品，其大膽討論的內容引發全球各地激烈迴響。「全劇有十七個不同片段，每件事看似分散，細讀下便會發現原來有著微妙關係，當中涉及的題材如全球化、電腦世界、智能電話等，都相當貼近城市生活，定能讓觀眾得到共鳴。」

07
Culture
focus

# 香港寶藏大搜查

想考古尋寶，其實政府在網上早有一份詳盡的「香港具考古研究價值的地點」，收錄本地208個具考古研究價值的地點，有興趣不妨到訪探秘。

**網址：** www.amo.gov.hk/b5/archaeology_interest.php

## 十大熱門考古地點

1. 元朗 ……下白泥
2. 大埔 ……鶴藪水塘至張屋古石徑
3. 沙田 ……水牛山古徑
4. 西貢 ……壟田仔
5. 九龍城……九龍寨城遺址
6. 荃灣 ……馬灣古代稅關遺址
7. 大嶼山……長沙欄
6. 長洲 ……大鬼灣
9. 南丫島……榕樹灣
10. 蒲苔群島 …… 大灣





**屏山鄧族文物館**
1993 年，古物古蹟辦事處在屏山鄧族的大力支持下，設立屏山文物徑，把區內歷史建築物連繫起來，讓遊人參觀。文物館由建於1900年的舊屏山警署改建而成，分為三座，分別為屏山鄧族文物館、屏山文物徑展覽室和社區文物展覽室。

**地址：** 元朗屏山坑頭村
**查詢：** 2617 1959

## 考古牌

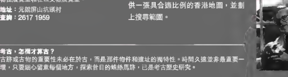
即使有天發現阿爺留下好幾十萬兩黃金古物在家中地底，也不能隨意挖掘。根據《古物及古蹟條例》(香港法例第53章)，進行挖掘及搜尋古物前必須取得「挖掘及搜尋古物」牌照。申請人必須提供學歷、專業資格及過往挖掘工作經驗的相關證明，同時提供一張具合適比例的香港地圖，並劃上搜尋範圍。



**李鄭屋村**
1955 年政府興建徙置大廈夷平山坡時無意發現的一個東漢墓穴，由香港大學中文系系主任林仰山教授(Frederick Sequier Drake，1892-1974)帶領學生前往研究發掘，被列為法定古蹟。

**考古理論**
考古理論一直在改良進化，六十年代北美流行一個全新的考古學派，由芝加哥大學考古學家 Lewis Binford 和他的學生創立，基本主張為：

- 要對考古遺物的解釋進行嚴格經驗檢驗。
- 用經過嚴格檢驗的考古證據重建史前人類生活。



**考古，怎樣才算古？**
古跡或古物的重要性未必在於古，而是那件物件和遺址的獨特性。時間久遠並非最重要一環，只要細心留意每個地方，探索昔日的蛛絲馬跡，已是考古歷史研究。

# 如何成為考古學家？

在香港要成為考古學家有點難度，本地學府並沒有考古學系，要到內地及台灣報讀。跟美國一樣，內地與台灣的考古學都屬於人類學系的一個分支。

## 考古學家五大能力

**1.耐力** 挖掘需時，依賴強大耐力和心力

**2.體力** 挖掘過程需要很多體力勞動

**3.辨識力** 辨識古物真假

**4.方向感** 不能在挖掘時迷路

**5.好奇心** 每天不斷吸收新知

### 香港欠缺考古專才

一般香港出現考古工作，都是遇上大型基建時，政府會派出歷史文物館中的團隊，但他們主要負責文物復修，將古物重新整理並進行修復，未必參與田野調查的現場考古工作。因為香港人材缺乏，古物咨詢委員會一般會從內地聘請專家到現場進行考古。

### 碳十四

要判別古物有多「古」，一定要知道甚麼是碳十四。原來所有物件都一定含有碳十四這種物質，而隨著時間流逝含量會逐漸減少，因此測量物件的碳十四含量，便能判別該古物的生產年份。

### 後過程考古學

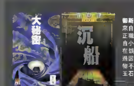
新考古學理論以後，又興起 Post-Processual Archaeology（後過程考古學）。以發掘到一件古物為例，新考古學着重古物如何製作，從而反映當代社會面貌；後過程考古學則著重於人的心理層面，例如當時的人為甚麼會製作這件古物？為甚麼要雕刻獨特的花紋和形狀？兩種主張並無衝突，只是以不同角度解構古物。



## 一人身兼四職

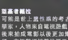
歐洲及美國的考古學源遠流長，屬於人類學四大分支之一，學科中又再細分為理論科學、方法論、技術和管理四個範疇。因此一位考古學家基本上是身兼四職。除了要懂得人類歷史，對文物文獻有深厚認識，懂得各項挖掘工作，更重要是懂得寫文章，因為歷史學家第一步就是向政府又或財團申請資助基金，才有資源進行考古。考古從獲取經費進行預算開始，同時也需要懂得時間控制，準確預算完成日期，以保證考古工作如期進行。

# 虛擬篇



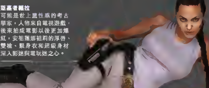

### 衛斯理

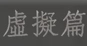
來自本土的代表，雖然考古並非他的正職，不過憑著超越常人的好奇心及自小受過嚴格的中國武術訓練，往往在誤打誤撞的情況下「執到寶」，不過因為他家財萬貫視錢財如糞土，寶物不是送給外星人，就是石沉大海或玉石俱焚。



### 盜墓者羅拉

可能是世上最性感的考古學家，人物來自電視遊戲，後來拍成電影以後更加爆紅，安祖蓮娜祖莉的厚唇、雙槍、緊身衣和超級身材深入影迷與電玩迷之心。





### 夏里遜福

相信不少現實中的考古學家，也深受《奪寶奇兵》影響，想成為像夏里遜福一樣有型的考古學家。不過他身上除了一條用來搶奪寶物的皮鞭對付敵人，基本上沒有考古裝備，心口掛個勇字便能將危機化解。



香港 1891





**香港文物探知館**
要一窺香港過去曾出現的古董文物，最好是前往香港文物探知館。香港文物探知館位處九龍公園，前身是約建於 1910 年的前威菲路軍營 S61 及 S62 座。館內主要設施包括常設展覽廳、專題展覽廳、演講廳，教育活動室及參考圖書館等，讓大家進一步了解香港文物探知館的歷史。

**地址**：尖沙咀海防道九龍公園
**查詢**：2208 4400

# 後記：考古以外 軟性保育

沙中綫工程挖掘到古井後，大家都異口同聲要好好保存。我們都說古井珍貴，但對於以往的古跡卻沒有多大留意。撫心自問，有沒有想了解香港歷史而走到李鄭屋古墓或宋皇臺公園？要做到真正保育，要先從心去喜歡香港開始。








**鄧宇宙博士**：
「考古必須從人出發，將各種考古學的知識打通，然後以人作基礎，從點線面一直延伸覆蓋，最後推廣至整個社區環境。考古學可以很專門，但也可以透過教育而普及，連合成一個宏大的歷史知識覆蓋面。」

## 香港並非小漁村

保育不單是硬件保育，更重要是表現出該古蹟的價值與重要性。例如沙中綫發掘的古跡既有明渠又有方井，這些都代表香港早在宋朝便已經是一條龐大的宋代村落雛形，反映宋代時香港繁榮經濟面貌。這足以否定英殖民時期認為「香港歷史起源自 1842 年一個小漁村」的說法。

香港史學會總監鄧宇宙博士稱：「香港人現在只關心經濟利益，忽略了歷史教學。歷史本來是一個人類運用知識與經驗的歸納，考古是一門分析訓練；歷史又是一套客觀出現的因果連鎖，透過考古掌握歷史，就能夠預知未來，你知道前人做的決定得出甚麼後果，你當下的決定便會產生很大變化。就像天文台預測天氣，陸叔預測股票一樣，都是透過前人的知識與經驗累積才能準確預測未來。」

## 保育活化忌死板

現在不管是香港政府以至整個教育制度都忽略考古重要性，就像李鄭屋村博物館只有簡單的一本小冊子和幾塊展板，是非常死板的保育。鄧博士認為政府可以連同民間團體做更多導賞團，配合豐富的圖片和文字資料，將考古的過程羅現觀賞者面前，這樣才可以將保育活化。

只有令更多人對歷史研究有興趣，更了解社會環境變化，才可以做到真正的保育，這樣考古才有意義。最後鄧博士語重心長地道：「只有當自己身處的香港為家，才會有興趣了解她的歷史，而並不單單是興趣，一味緬懷過去。考古不是集體回憶，而是歷史與考古學的價值與使命。」

**嶺南印記：粵港澳考古成果展**

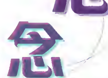
即日至 9 月 1 日，香港歷史博物館舉行「嶺南印記：粵港澳考古成果展」，展覽將展出超過七百件精選自粵，港、澳三地重要考古遺址出土的文物，探討三地從舊石器時期至明代的歷史和文化發展。

# 第十屆香港文學節

念念不忘—尋覓文學裏的記憶

26.6-13.7.2014

30多項雅俗共賞精彩活動，
細味文學作品中生活上的記憶。



念念不忘

## 專題展覽

紀念已故作家如蕭紅、唐滌生、張愛玲、吳昊、也斯等，亦展出不同文學作品對成長、親情、城市變遷、食事滋味及日常生活的回憶。

## 研討會：文學與記憶

香港及海外知名學者，探究記憶與閱讀、城市面貌及美味食物等的關係。

5/7 1:30 - 4:00 「個人閱讀史：記憶的回訪與再現」
5/7 5:00 - 7:30 「尋找城市的文學記憶」
6/7 1:30 - 4:00 「書頁上的美味記憶」

## 文學變形比讀系列

作家、舞蹈家、音樂人、導演等分享將西西、董啟章、也斯、蕭紅的文學「變形」成新觀賞作品。

## 從創作談起

醫生、花牌師傅、漫畫家、音樂人細說他們的創作。



其他精彩節目包括導讀會、「豆棚說書」、詩歌朗誦會和交流會等。

地點：香港中央圖書館　查詢：2928 4551
www.hkpl.gov.hk/10hklf

節目小冊子於各公共圖書館派發
活動參加者可登記成為「文學節之友」，換領紀念品及收取文學活動資訊





香港公共圖書館
Hong Kong Public Libraries

# 修羅場中的良知

約一年前，因一句「十倍奉還」而爆紅的日劇《半澤直樹》，劇中所描述的打工仔，要生存，得兵行險著。W創作社的新劇《修羅場》由《半澤》引發靈感，甚有辦公室智慧的黃智龍擔任編劇及導演，點出辦公室正是修羅場，殺人不需要刀光劍影，亦從不見血。然而，打工仔為權力爭上位時，良知，又在哪裡？

TEXT • JILLSANDY PHOTO • FRANKY DESIGN • CARMAN







## 各有打工心得

曾於傳媒行業打滾的黃智龍（小龍），自言很早已懂得玩辦公室政治這種遊戲：「我玩得不錯，不過又怎樣？繼續做下去也只是跟遊戲規則玩，忽然有一天覺得無癮，便離開職場。」十多年職場中所見所聞，全投放在此劇當中。主角之一的潘燦良指，自己的打工生涯很淺，不過他認為香港的打工仔並不是特別慘，全世界的打工仔也一樣慘，他說：「不同階層也會有不同的鬥爭，即使年輕時在食品公司做雜工，資深的工友也會爭著做較輕鬆的崗位，在甚麼地方都會因利益而產生爭鬥。」

然而另一主角梁祖堯由於並未感受過香港的打工文化，演繹時需要他人提點，他說：「我只看到表面的那層，例如劇中上司提攜另一主角潘燦良多一點，而將我留下來。如果不是其他人講，我不知原來上司正在平衡各方勢力，要令我們兩個繼續爭，這樣上司才安全。」

## 良心計算

《修羅場》故事以學校為背景，講述兩位老師如何在學校這個框架與制度內，面對權力與良心去作出選擇。置身制度內，成為犧牲者確實身不由己，但經歷過大風大浪的小龍，仍然堅信「做好自己」。他說：「若果一個員工幫到公司，其他人就算耍手段要你走，上司會想，是否很容易可以請一個人代替你？你的存在價值在哪裡？只要你對公司有價值，上司便未必會選擇向你開刀。」

辦公室中看似是帶著良心的好人好事，這點良知，原來早已計算在內。Ⓟ



**《修羅場》**
**時間**：7月18至23日
晚上8時
7月19及20日
下午3時
**地點**：葵青劇院演藝廳



Hong Kong Sinfonietta
香港小交響樂團

國際綜藝合家歡
INTERNATIONAL ARTS CARNIVAL
11.7-17.8.2014
www.hkiac.gov.hk

# 動物出沒注意！
# THE ANIMALS CAME IN ONE BY ONE

一齊化身獵人，
走進古典音樂的動物王國！

音樂會反應熱烈
現特別加開一場
**12.7.2014**
星期六 3PM

節目包括聖桑的《動物嘉年華》、柴可夫斯基的《天鵝湖》選段、穆索斯基的《圖畫展覽會》選段、蘇佩的《輕騎兵》序曲等。

**11.7.2014**
星期五 7:30PM

**12.7.2014**
星期六 3PM & 7:30PM

**13.7.2014**
星期日 3PM

香港大會堂音樂廳
$360 $250 $150

音樂總監/指揮/主持
葉詠詩



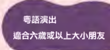


施敏倫



查海倫






**門票現於城市電腦售票網發售**

門票查詢及購票：2111 5999 | www.URBTIX.hk
節目查詢：2836 3336 | info@hksinfonietta.org

GREAT Encounters
2014 2015 Season 樂季
www.HKSL.org

贊助
*Serena Yang*





# 攝別離 影分飛

生與死從來都是大課題，但連中國最偉大的哲學家孔子都說「未知生，焉知死」，生命既形而上又難以觸摸，不過我們始終希望有天能夠參透，將紅塵看破。

TEXT· RINGO DESIGN· QUEENIE

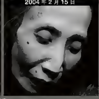


**Walter Schels**
德國攝影師，最新作品名為 "Life before death"。



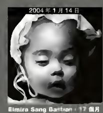

**Elly Genthe，83 歲**
「帶我走出病院！我再待在這裡心臟很快會停止！救我！我不要死！

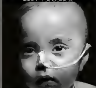



**Maria Hai-Anh Tuyet Cao，52 歲**
「死亡並沒有甚麼，死亡不是永恆，我擁抱死亡。死後見到上帝，一切會變得很美。我聽從祂的召喚，回到祂的國度。」

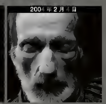





**Elmira Sang Bastian，17 個月**




**Wolfgang Kotzahn，57 歲**
「我現在可以用一個完全不同的角度看世界。我看到窗外的一片雲、花瓶的一朵花，剎那一念，它們都變得無與倫比的珍貴。」







**Klara Behrens，83 歲**
「有時我希望病情好轉，但一旦病發，那份痛又讓你不想再努力活了。我思考到底有沒有來生，我認為沒有，但我不害怕死亡，因為我只是沙漠中的一顆沙。」

## 兩幅相片　對照生死

德國攝影師 Walter Schels 在一間名為「臨終關懷」的醫院中，透過紀錄病人生前和死後的人像照置於一起，左邊紀錄一張被攝者活着時的狀態，另外一張則是死後的面容。以兩幅相片作生死對照，引伸出受眾不同的聯想。表現一生一滅中的聚合離散。

## 留給世上的說話

之於生，各人有不同的表述，Walter Schels 在相片以外，還加入被攝者在死前留在世上的話，有人很直率地訴說依然戀世，有人毫不畏懼：「死亡並沒甚麼。我擁抱死亡，它並不是永恆。」有人未發一言，因為他還未懂得使用語言便離世。透過文字與圖片的組合，我們未必可以就此看透生存，但總會引發感受與思考。這也是作品的魅力所在。

## 只要還有一口氣

之於死，我們大概都已經無法矯揉造作。但誰說得準呢？在甚麼都要自拍上載至 facebook 分享的年代，難保有一天你和我在病床上的最後一刻都要自拍一張，然後留下一句呃 like 金句：「這是我最後呼的一口氣，再見。」



# 宋冬野吟謠

台灣音樂雜誌"BARK"四月將宋冬野定為封面人物，稱他這種旋風式吹襲的民謠狂熱為「冬野學」。你可能沒有聽過他的名字，但一定聽過《董小姐》這句歌詞：「愛上一匹野馬，可我的家裡沒有草原。」唱腔時而低吟如唸詩，時而張狂高吟，觸動中港台三地文藝青年的心臟。突如其來的一夜成名，宋冬野唱歌卻還是老樣子的樸實溫柔，那原來是出自苦水沉澱後的一種淡泊。

TEXT • LING PHOTO • WAI & SAN MIGUEL BEER FESTIVAL DESIGN • W

宋冬野
1987 年出生，北京新民謠歌手。內地男歌手左立在電視節目《快樂男聲》唱宋冬野的作品《董小姐》，令宋冬野迅速竄紅，去年凜唱片《安和橋北》獲得魯迅文化獎及南方周末文化年度音樂獎。有人曾説，宋冬野是一個容易讓人有想像空間的人，但是他笑言，根本不曉得這個想像空間在哪。




## 寫歌都是真實經歷

宋冬野外形如灰熊，不突出討好，而在他成名以前吃了很多苦，挨過窮，甚至當過類似屍體入殮師的工作。可能因為有過深刻的閱歷，他的歌盛載一種感染他人的魔法：「別人想寫甚麼就去寫，我是碰到甚麼才能寫。」有次他坐火車看窗外，看到正在鋤地的老頭，當下被觸動，就連續幾小時的寫。那麼，《董小姐》裡的女主角，是否真有其人？宋冬野坦言她是業餘攝影師，亦是少數民族，所以歌詞裡亦難掩一種複雜的情緒，聽的人都對這段情感到好奇：「別人都說這歌寫得很曖昧，但我讚她美，不一定是愛上對方。」

《董小姐》不是一首關於愛情的歌，宋冬野只是很喜歡那種對人或事瘋狂痴迷的女人，因為他也是這樣子：「我看起來平和，但內心也是擁有激烈情感的人。」真實感是音樂最引人入勝之處，他的喃喃絮語就有讓人內心悸動的本事。

《安和橋北》專輯翻開首頁，寫著「這個世界不是特別好」，最後一頁又寫著「這個世界會好的。」正正反映宋冬野的心理：希望樂觀又樂觀不起來，他收錄在今次專輯的歌曲也是有種淡淡的哀愁。



## 讓他玩音樂的女人

宋冬野十分率真，難怪他坦言，所有年輕男生玩音樂，都是為了結識女孩：「跟你說我不是，都是騙你的。不過，**每一個為姑娘學結他的男孩，最後都留不住姑娘，因為姑娘並不會因為你彈結他而跟你一輩子。**」

放下姑娘，從此卻放不下結他，這就是他接觸音樂的啟始。然而真正令他對音樂偏執的，卻是另一個女人，他奶奶。宋冬野首張專輯《安和橋北》的封套，是他小時候跟奶奶的合照，那個地方就是安和橋。「你可以說我矯情，但我做的音樂，都是跟我奶奶分不開的。」

奶奶很疼他，淘錢讓他買結他，那時候所有家人都反對他玩音樂，爸爸甚至將他的結他摔在地上，唯獨奶奶一直支持著他。「她算不上是支持，她不明白，不過她很疼我，覺得我做甚麼也是對的。」後來奶奶去世，宋冬野固然難過，但都一直覺得奶奶眷顧著他：左立在《快樂男聲》唱《董小姐》讓宋冬野成名的一夜，恰巧就是奶奶去世後第一個生日，可謂冥冥中自有主宰。宋冬野悄悄說，那個叫安和橋的地方，其實並不是歌詞裡寫的那般美：「那條臭河，水從沒清澈過。」不過想起那段過去，宋冬野的心就清澈得很，因為懷緬，所以美好。

## 成名以後 直率依然

宋冬野經歷艱辛，終於闖出名堂，回望走過的路，挨過的窮，還感受到當初的苦澀嗎？「現在不苦。當時過得很苦，自覺世界上沒有人比我更窮了，但是每個人經歷都不相同，何必老是跟別人提起以前有多苦呢？」言語雖是輕描淡寫，但情感都深深烙印在宋冬野的音樂裡，不過他現在感受的，是另一種苦。「**我最討厭『市場』兩字，如果新專輯沒甚麼變化，有人會說你一成不變；如果變了又會有人說你忘記自我，多累！**」

去年有傳他拒絕了到春晚表演，是堅持獨立，有風骨的表現，他直率地說：「說我清高甚麼的，那是扯！讓我上春晚我肯定會上，但要我為這個題目而寫歌，我寫不出來，沒辦法。」讓宋冬野感到厭煩的，還有各種與女星糾纏的花邊緋聞，不過他選擇幽默地對待：「你看我（不帥）的樣子，我還能怎樣？」宋冬野有句口頭禪，就是他經常將「簡單的事情搞得很複雜」，其實一切並不複雜，他的歌曲是最真實的反璞歸真，即是，勿忘初衷。



**歌星眼裡的歌星**

張曼玉去年簽約內地獨立唱片公司「摩登天空」，並在上海草莓音樂節作首個演出，惹來網上猛烈討論及非議，而張曼玉又特別欣賞同一公司的宋冬野，他則對那些爭論不以為然，「她這個年紀，毅然轉行成為一個搖滾歌手，真棒！我媽就肯定幹不出來，如果我那年紀的時候也有這樣的勇氣，我這生也無憾。」宋冬野也很喜歡香港歌手周華健，在「2013 南方周末文化原創榜年度音樂獎」上跟他同獲提名，特別感到榮幸。




## FILM



### 《變形金剛：殲滅世紀》
### "Transformers: Age of Extinction"

今集是全新故事，沒有承接前三集的脈絡；戰場更由美國拉闊至東亞地區，香港亦被外星戰火籠罩。故事講述狂派與博派展開黑月之戰後，人類世界漸漸回歸平靜。事隔四年，汽車工程師 Cade 把一輛廢車拖回家中修理，準備改裝出售，當然，這並非一部普通車輛，而是為變形金剛重回地球揭開序幕。

**導演**：Michael Bay
**主演**：Mark Wahlberg, Stanley Tucci

### 《巴黎晚秋》
### "Mr. Morgan's Last Love"

美國退休教授摩根身在浪漫之都巴黎，卻過着沒有愛的日子。老伴離世，又與子女分隔兩地，他每日靠安眠藥逃離孤獨與傷痛，直至遇上年輕漂亮的舞蹈教師保玲。正當摩根為這段疑似忘年戀放下冷漠面具，突然意識到彼此的鴻溝而自殺。兒子邁爾趕到巴黎，希望和家姐說服頑固爸爸回國，卻看見來歷不明的保玲。保玲這位陌生女子，會為摩根一家帶來怎樣的變化？

**導演**：Sandra Nettelbeck
**主演**：Michael Caine, Clémence Poésy, Gillian Anderson



## BOOK




### 《向中國低文明說不》

鍾祖康素來以狠批中國人民族性聞名，作者認為現今香港弄至司法淪落、假普選臨頭、新聞自由急退、樓價租金失控、貧富懸殊加劇，莫不與畸形的中港關係有關。中國低文明管治香港較高文明，變成「不可能的任務」，是「香港最深層次的矛盾」。不文明的中國旅客加上不文明的中國政府，一個轟頭，一個砍腳，令香港如一支蠟燭兩頭燒。

**作者**：鍾祖康
**出版**：天窗

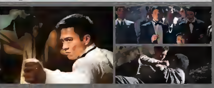
## MUSIC

### "Heartbreaking Bravery" by Moonface With Siinai



音樂才子 Spencer Krug 除了主要效力於 Wolf Parade 樂隊外，同時化名 Moonface，是次偕同芬蘭搖滾樂團 Siinai 合作。此張大碟連貫性極佳，曲目之間的銜接顯然經過用心編排，做到起承轉合，中板的搖滾骨架帶點異國風情和新世紀氣息。點題作 'Heartbreaking Bravery' 曲風帶點後搖的勁道，開場由大鼓單配 Spencer 低啞的聲音，似在迷霧中的破曉，具有曙光般的療癒作用。

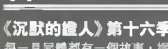
## DVD



### 《惡戰》

二十世紀初，上海斧頭幫三大犯罪頭子白癩痢、笑面佛、仇老四販販毒又向日軍賣力，馬永貞與龍七聯手反毒，令三人懷恨於心。斧頭幫於是與日本間諜橋本密謀除掉他。龍七慘遭暗算，馬永貞的鄰居亦遭受襲擊，垂死的鍾師傅告知鍾菊被斧頭幫擄走，極度悲痛的馬永貞為救鍾菊，單人匹馬闖入斧頭幫老巢，為民除害。

## TV



### 《沉默的證人》第十六季

每一具屍體都有一個故事，娓娓道出死者生前的身分。《沉默的證人》描述病理學家 Nikki Alexander 博士和 Leo Dalton 教授調查可疑死亡案件的過程。在這一季的結尾，Leo、Nikki 和 Jack 出發前往阿富汗，去那被戰爭摧殘的國家辨認遺體殘骸。當 Leo 差點被一個地雷炸死，Nikki、Jack 和 Leo 都開始問自己到底為甚麼要離開英國。Ⓟ







**首播**：6 月 26 日（逢周四與周五　晚上 9 時 55 分）
**頻道**：BBC Entertainment（now 寬頻電視 529 台及有線電視 130 台）

(廣告)

## 星展社企嘉年華

購物可兼做善事？由星展銀行及浸信會愛羣社會服務處合辦，香港社會服務聯會協辦的「星展社企嘉年華」，歡迎公眾人士參與製作各款由社企主理的「小手作」，兼於社企攤位掃貨。在星展義務導師的帶領下，逾 100 名中學生和 20 多間社企一同營運銷售攤位和工作坊，售賣和推廣社企產品，服務及理念給公眾認識。

**日期及時間：** 6 月 27 - 28 日 10:00 – 22:00
6 月 29 日 10:00 – 16:00
**地點：**荃灣愉景新城愉景街中庭（B 區）
**facebook**：星展社企嘉年華 @ 愉景新城




## 隱適美「估下 Ming 仔講咩贏大獎」

牙齒有問題，搵工約會有阻滯？隱適美與 YouTube 紅人 Ming 仔首次合作，舉行「估下 Ming 仔講咩贏大獎」比賽，以富玩味的手法帶出牙齒對日常生活的重要性。即日至7月2日，登入活動網站 www.keymoments.com.hk，根據 Ming 仔的搞笑短片發揮創意，設計對白，即有機會免費接受隱適美箍牙療程，或贏取即影即有相機。



## Fossil Group 腕錶配飾精選

Fossil Group 獻上旗下多款時尚品牌腕錶及配飾包括 Fossil、Skagen Denmark、Emporio Armani Swiss、Emporio Armani、Burberry、Diesel、Michael Kors、Adidas、Armani Exchange，讓你選購最稱心滿意的禮物，並以三大主題，包括「沉實穩重型」、「潮流品味型」及「活力充沛型」歸類。

**查詢：** 2437 1295 / 2437 1395



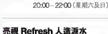




## Marks & Spencer 全港最大食品專賣店開幕

Marks & Spencer 全港最大食品專賣店佔地超過 280 平方米，提供超過 2,000 款 M&S 美食，包括新鮮及冷凍美饌、芝士餅食，糖果小吃及佳釀飲品等。品牌日前邀請了名模 Mandy Lieu，星級名廚 Jacky Yu，及英國駐香港及澳門領事 Ms Caroline Wilson，與 Marks & Spencer 亞太區董事總經理 Mr. Bruce Findlay 等嘉賓一同為新店剪綵祝賀。

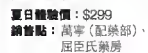
**店鋪地址：**中環荷里活道 32 號建業榮基中心 1 樓
**營業時間：**19:30 – 22:00（星期一至五）
20:00 – 22:00（星期六及日）





## 法國醫學 PAPULEX 修護系列

法國醫學品牌 Papulex 控油暗瘡肌膚修護系列，含有 Nicotinamide 維他命 B3，有效消炎抗瑕疵，減少暗瘡印，EU 歐盟專利 -Active ABA 科研技術，提升防護力，幫助減少痤瘡細菌附著，增加肌膚自我防護力，有效隔離 82% 痤瘡桿菌（P.Acne）。Zinc PCA 納米鋅全天候控油，增加肌膚親和性，保持油水平衡，讓臉部清爽不黏膩。

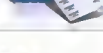


**夏日體驗價：**$299
**銷售點：**萬寧（配藥部）、
屈臣氏藥房
**網頁：**www.papulex.hk
**facebook**：papulexhongkong

## 亮視 Refresh 人造淚水

亮視 Refresh 人造淚水具有天然眼淚水的功能，主要成分 CMC 保濕因子能將眼睛的水分鎖住，有助減輕因乾眼造成的不適，有效令眼睛得到長久保護，適合配戴隱形眼鏡人士使用，亮視 Refresh Plus 不含防腐劑，而亮視 Refresh Tears 則選用新一代光分解防腐劑，遇光線即自動分解為水，氧及氯化鈉等天然淚水成分。

**查詢：** 2610 2525




## 「Harbour City Dollars 全城好賞你」



海港城全力推動 "Harbour City Dollars"，即日至 8 月 10 日，在海港城任何一間商戶即日單一消費每滿 $100，即可獲贈面值 $160 Harbour City Dollars 乙套，當中包括 $100 Fashion Dollar，$50 Beauty Dollar 及 $10 Food Dollar 各乙張，於參與時裝，美容及個人護理商戶、食肆消費滿指定金額即可使用。

**換領詳情**
**日期：**即日至 8 月 10 日
**時間：**12:00 – 20:00
**地點：**海港城港威商場二樓詢問處
（近 GW2348 號舖 - Cerruti 1881）
海港城港威商場二樓詢問處
（近 GW2336 號舖 - Club Monaco）



**查詢：**2118 8666
**網址：**www.harbourcity.com.hk




## 悅來坊「氣世如熊森巴熱」

全港首個旅遊概念商場悅來坊，於即日至 7 月 31 日以「氣世如熊森巴熱」作主題，舉辦一連串滿載南美風情的活動，包括聖保羅夏日餐據，里約熱內盧夏日市集及各式工作坊，工作坊內容包括人體彩繪，環保布袋等，與大家手挽手感受森巴文化的熱情。

**網址：** www.pandaplace.com.hk
**facebook** ： pandaplace.hk



metropop X SÈVE 送禮：

# 白玫瑰水凝防曬霜

今個盛夏，SÈVE 鼓勵大家盡情享受大自然帶來的陽光與海灘！全新推出的白玫瑰水凝防曬霜，蘊含珍貴的保加利亞白玫瑰精油及多種有機優質成分，除了能保護肌膚抵禦強烈 UVA 及 UVB 的傷害，其有機成分更能融入地球生態而迅速分解，保護地球生態環境。SÈVE 白玫瑰水凝防曬霜更榮獲 ISO17025 認證，通過「雌激素測試」的防曬產品，即使是敏感肌膚亦十分適用。高效保濕、防曬、炫亮膚色及抗老化，一支防曬已經包括皮膚所需的四大主要功能，帶來革命性美肌保護，讓你無牽無掛地親近大自然！

metropop 為讀者送上 SÈVE 白玫瑰水凝防曬霜迎接夏日，讀者現在免費下載並登入 metropop app，按入「metropop X SÈVE」活動頁，依指示回答有關問題並遞交表格。

## 參加方法

答對問題的首 10 位讀者可獲白玫瑰水凝防曬霜一支 (價值 $580)，隨後 200 位答對問題的讀者亦可獲 SÈVE 購物禮券價值港幣 200 元。名額有限，送完即止。

**截止日期：**
2014 年 7 月 2 日晚上 11 時 59 分
















**立即登入 metropop app* 參加！**
*支援 Android 4.0 或以上





條款及細則：[illegible]參[illegible]一次。填報失實或填漏資料者，將被取消參加[illegible]。參加者需同意遞交[illegible]個[illegible]作領取禮品時核[illegible]得獎者將獲另行通知。有關商戶[illegible]提供的產品及服務質素，metropop 概不負責。如有任何爭議，metropop 及 SEVE 保留一切最終決定權。




## 全新體管新概念「SanteTrim 纖全美」

「SanteTrim 纖全美」是恆久有效的全面體重管理健康食品，從美國引入革命性「基因喚醒」專利瘦身配方 Super Citrimax Pro，由 Super Citrimax® 及 Gymnema Sylvestre (leaves) Extract 組合而成。根據 7 所大學的 19 份臨床實證，服用 8 星期即可健康瘦身，令身體進入自我瘦身模式，有效達到極致及恆久的體重管理效果。

**銷售點：**全線萬寧各大分店
**查詢：**3589 9742
**網址：**www.santetrim.com

## 網購平台「FingerShopping 指點」周年慶推出多重優惠

「利亞零售」屬下指點購物有限公司之網購業務「FingerShopping 指點」面世一周年，現推出震撼周年慶優惠回饋客戶，過去一年「FingerShopping 指點」茁壯成長，銷售額以倍數上升，加盟商戶由初期 60 多個急增至現時超過 130 個，合共提供逾 5,000 款不同類型商品，款式包羅萬有，實行「網上網下由您點」。

**網址：**www.fingerShopping.com
**facebook：**FingerShopping






## LOGONA 有機認證 100% 天然護膚品

LOGONA 的天然有機品質榮獲德國 BDIH、歐洲 NaTrue 及 ECO CONTROL 有機認證，產品絕不含人造香料、色素、防腐劑及礦物油等有害成分，優質且安全可靠。其中有機薄荷清爽滋潤乳液蘊含有機薄荷油、鼠尾草及紐白百合萃取，質地輕爽，24 小時長效保濕及控油，有效抑制過多油脂分泌，減少油光及緊緻毛孔。

**售價：**$298
**銷售點：**全線美康 Meka
**查詢：**2774 8333

## REXONA 微電影創作比賽

今個暑假 REXONA 為大學生提供一個網上平台，推廣最新「抗白印止汗系列」產品。比賽共有 3 大獎項，包括現金獎總值 $10,000 及電影門券。REXONA 更會在比賽後向參加者分享廣告製作之道，希望透過微電影創作及拍攝，鼓勵本地大專生運用商業觸角推廣品牌產品，短片可於 www.facebook.com/rexonahk 瀏覽。

**日期：**即日起至 7 月 6 日接受公眾投票
**對象：**各大專院校學生
**參加者組合：**二至八人一組（可跨院校）
**主題：**「抗白印 • It won't let you down」/「不 • 留白」(二選一)
**作品形式：**故事片　**片長：**2-3 分鐘
**獎品：**最佳創本大獎：現金獎 $7,000 + 獎狀 + 電影門券
最佳創作獎：現金獎 $2,000 + 獎狀 + 電影門券
最受歡迎大獎：現金獎 $1,000 + 獎狀 + 電影門券





## Panasonic 獲頒發全球著名榮譽稱號



Panasonic 於「TIPA 頒獎禮 2014」中獲頒發兩項享負盛名的獎項，是目前被公認為競爭最激烈的相機獎項之一。憑著耳目一新的 4K 攝錄功能和 30 倍高倍變焦，Panasonic LUMIX DMC-GH4 獲頒發「最佳拍攝 / 攝錄雙用相機」，而 Panasonic LUMIX DMC-ZS40 則獲頒發「最佳高倍變焦數碼相機」。

**查詢：**2833 0955
**網址：**www.panasonic.hk
**facebook：**panasoniclumixhk

## Yejimiin 天絲系列衛生巾及韓方女性清潔劑

韓國著名品牌 Yejimiin® 悅姿供全方位照顧女性私密護理，除了韓方衛生巾，今次推出革新的天絲系列衛生巾及韓方女性清潔劑。夏日不可忽視私密處的護理，溫和的韓方女性清潔劑能達到清潔和防護功效，再配合以 100% 天然優質天絲尤佳利樹及納米科技精製而成的透薄天絲系列，就再無後顧之憂，可盡情玩樂。

**銷售店：**各大 AEON、Citistore、Sasa、Yata
**查詢：**2725 0162

## B&O PLAY x PEPSI 夏日耳機系列

B&O PLAY 與 PEPSI 攜手獨家推出 "LIVE FOR NOW" 夏日動感耳機系列，其中包括幾款被譽為永恆設計經典標記的限量版 Form 2i 耳機。此外，限量版 BeoPlay H6 奢華耳機以全新色彩展現含蓄卻前衛的銳氣。系列共推出四套限量版耳機，賣搭 4 位世界最知名街頭藝術家的作品，以超越畫布的風格帶來極熱情奔放的設計。

**銷售點：**各 Bang & Olufsen 專門店

## 領匯「賞饌盛宴」共享美饌與嘅哥品味生活

領匯再度推出「紀識嘆世界」，聯同旅遊食家紀曉華及其好友名廚與大家分享美饌。今年更首次邀請名廚黃永熾（熾哥）與領匯合作，於沙田為顧客帶來飲食新體驗。熾哥除了特別為「紀識嘆世界」設計多款「好識煮食譜卡」外，更與新加盟沙角商場的食肆「龍悅」合作，預備「賞饌盛宴」，送上豐富海鮮及葡萄美酒。






**日期：**7 月 11 日
**時間：**19:00 – 20:00（品酒）、20:00 – 22:30（晚宴）
**地點：**沙田沙角商場 301 號舖龍悅
**網址：**www.thelink.com.hk